श्री हरिदास स्वास्थ्य रक्षा तन्दुरुस्ती का बीमा (१६२४)

* श्रीः *

स्वास्थ्यरक्षा

ऊर्फ़

तन्दुरुस्तीका बीमा ।

चरक, सुश्रुत, वाग्भट्ट, भावप्रकाश, वङ्गसेन, हारीत-संहिता आदि आयुर्वेदीय ग्रन्थों और कतिपय डाक्टरी और यूनानी चिकित्सा-ग्रन्थों के अवलम्बन से बनाया गया ।

लेखक

बाबू हरिदास वैद्य ।

प्रकाशक

हरिदास एण्ड कम्पनी,

कलकत्ता,

नं० २१ सुकिया स्ट्रीट्के "भोलानाथ प्रिन्टिंग वर्क्समें"

सूर्य्यकुमार मन्ना द्वारा मुद्रित ।

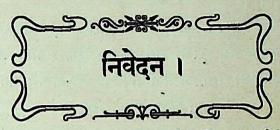
अगस्त सन् १९२४ ई०

आठवीं बार ६०००

मूल्य अजिल्दका ३)

" सजिल्दका ३॥)

"स्वास्थ्यरक्षा" और "चिकित्साचन्द्रोदय" के
लेखक—बाबू हरिदास वैद्य।

निवेदन।

इस पुस्तकके प्रथम संस्करणको छपे आज कोई बारह वर्ष हो गये। इन बारह वर्षोंमें इसकी कोई १८००० प्रतियाँ निकल गयीं। यह इसका आठवाँ संस्करण है। अतः अब यह कहने की कोई विशेष आवश्यकता नहीं, कि यह पुस्तक कैसी है; तोभी चन्द पंक्तियाँ लिख देनेसे कोई हर्ज भी नहीं।

सरस्वती, हिन्दी बङ्गवासी, भारतमित्र और अभ्युदय प्रभृति हिन्दीके छोटे-बड़े प्रायः सभी पत्र और पत्रिकाओंने इसकी मुक्तकण्ठसे प्रशंसा की है। राजा-महाराजा, सेठ साहूकार, मुनीम-गुमाश्ते, जज और वकील, प्रोफेसर-माष्टर, शिक्षक और शिक्षार्थी, ग्रेजुएट और अण्डर-ग्रेजुएट, गृहस्थ और संन्यासी, स्त्री और पुरुष, बाल-वृद्ध और युवक —सभी श्रेणी और सभी अवस्थाओंके लोगोंने इसे ख़रीद कर मेरा उत्साह बढ़ाया है। भिन्न भाषाभाषि सिन्धी, पञ्जाबी, गुजराती, महाराष्ट्र और गोरखे सज्जनोंने भी इसे ख़रीद कर अपनी कृपा और क़दरदानीका परिचय दिया है। जहाँ तक मुझे मालूम है; सिन्धी, गुजराती और मराठीमें इसके अनुवाद भी हो गये हैं। आयुर्वेद यूनीवरसिटीके सञ्चालकोंने भी इसे वैद्यककी एक परीक्षामें शामिल करके मुझे उपकृत किया है। अतः उपरोक्त सभी सज्जनोंको मैं हार्दिक धन्यवाद देता हूं।

आज प्रत्येक मनुष्य इसे अपने घरमें रखना चाहता है। उत्तर-दक्खन, काश्मीरसे कन्या कुमारी और पूरब-पश्चिम, आसामसे सिन्ध

और पञ्जाब तक जो इसका आदर है, इसे मैं भगवान् कृष्णचन्द्र की कृपाके सिवा और कुछ नहीं समझता। अगर यह बात न होती, तो मेरे जैसे नगण्य क्षुद्रातिक्षुद्र लेखककी लिखी पुस्तकका इतना आदर कदापि न होता।

यों तो मैंने इस पुस्तकके प्रत्येक संस्करणमें वृद्धि की थी। मगर पञ्चम संस्करणमें तो इसकी पृष्ठसंख्या—पहलेसे प्रायः दूनी—३८५ पृष्ठोंतक पहुंचा दी थी। प्रत्येक वार इसे परमोपयोगी बनानेमें, कोई बात मैंने उठा नहीं रक्खी; किन्तु पाँचवें संस्करणमें एक बहुत ही बड़ी बात यह की थी. कि अपने परीक्षित नुसख़ोंमेंसे कितने ही नुसखे, जिनसे मेरी रोज़ी चलती थी, इसमें अकपट भावसे, खूब अच्छी तरह समझा-समझाकर लिख दिये थे। अब गृहस्थ लोग इससे पूर्व्वा-पेक्षा औरभी अधिक लाभान्वित होते हैं तथा जो बेरोज़गार लोग झूठी औषधियोंका विज्ञापन दे-देकर लोगोंको ठगा करते थे, वे भी इसकी सच्ची दवाएं बना-बनाकर अपना और पराया दोनोंका भला करते हैं।

हिन्दी-प्रेमी "स्वास्थ्यरक्षा" को खूब ही पसन्द करते और इसकी भूरि-भूरि प्रशंसा करते हैं; इसीसे उत्साहित होकर, मैंने पिछले सातवें संस्करणमें भी, ज़ाहिरा कोई २५ सफ़ोंकी और वास्तवमें कोई ४० सफ़ोंकी वृद्धि की थी। बीच-बीचमें अनेक अनमोल उपयोगी बातें जोड़ दी थीं; किन्तु पुस्तकान्तमें जो ७७ नुसख़े लिखे थे, उन्होंने इस पुस्तकके पाठकोंका प्रभूत उपकार साधन किया; क्योंकि उनमेंके प्रायः सभी नुसख़े आज़मूदा थे। मुझसे पहले वे और वैद्य सज्जनों द्वारा आज़माये गये थे। शेषमें, मैं उनकी परीक्षा करता रहा। जब मेरी कठिन परीक्षामें भी वे पास हो गये, तभी मैंने उन्हें इस पुस्तकमें स्थान दिया। जिन सज्जनोंने लिखी हुई विधिसे, पथ्यापथ्यका ध्यान रखकर, उनसे काम लिया, उनकी मनोकामनाएं पूरी हुईं, यह बात उनके पत्रोंसे प्रमाणित होती है।

पिछले दो वर्षोंमें, इस पुस्तिकाको उर्दूसे प्रेम और हिन्दीसे नफ़रत करनेवाले मुसल्मान भाईयोंने भी खूब ख़रीदा, इसकी प्रशंसासे भरे हुए अनगिन्ती पत्र मिले और सदासे बिक्री भी डबल हो गई। इन बातोंसे, अब, मुझे भी, ऐसा जान पड़ता है, कि यह पुस्तक सचमुच ही सर्वोपयोगी है। यह समझ कर, इस संस्करणमें, मैंने पिछले एडीशनोंकी अपेक्षा भी एक बड़ा काम किया है। प्रेमी पाठकोंसे विनीत प्रार्थना है कि, वे दयाकर इस पुस्तकका प्रचार भारतके घर-घरमें करनेकी कृपा करें। इससे हिन्दीका भाण्डार औरभी उत्तमोत्तम रत्नोंसे भरेगा और जो गृहस्थ इस पुस्तक-द्वारा सुखी होंगे और जिन ग़रीबोंके रोग बिना ख़र्च या अल्प व्ययमें नष्ट होंगे, उनका पुण्य उनको होगा। "स्वास्थ्यरक्षा" और "चिकित्साचन्द्रोदय"का प्रचार घर-घरमें होनेसे, लोगोंका दिल अँगरेज़ी चिकित्सासे हटेगा। देशका करोड़ों रुपया, जो सात समन्दर पार जाता है, यहाँका यहीं रहेगा। साथ ही घृणित मदिरा-मिश्रित अँगरेज़ी दवाओंके सेवन करनेसे जो हमारी धर्म-हानि होती है, वह भी न होगी। ये लाभ क्या कम हैं? कौन समझदार भारतीय भारतमें भारतीय चिकित्साका फिरसे अभ्युदय देखना न चा... होगा? हमलोगोंने "चिकित्साचन्द्रोदय" नामक ग्रन्थ ... निकालना शुरु किया है, कि संस्कृत न जान... संस्कृतज्ञ पूर्ण वैद्योंकी तरह, वैद्य हो सकें ... न करनेवाले भाई भी, अपने शरीर-रक्षार्थ, इ... बिना गुरुके, थोड़ी मिहनतसे, सीख सकें। आ... मनोरथ सफल करेंगे और हमारे भाई भी हमें सा... आ...कानी न करेंगे।

अब मैं, दो-चार बातें इस पुस्तकके वर्त्तमान संस्कर... "चिकित्साचन्द्रोदय"के सम्बन्धमें और कह कर, अपना निवेदन समाप्त करता हूँ। यों तो इस ग्रन्थके प्रत्येक संस्करणमें वृद्धि हुई है,

पर इस बार जो ३० सफे बढ़ाये गये हैं, उनमें दो सौ नुसख़े प्रायः हर रोग पर ऐसे लिखे गये हैं, जो गृहस्थ और वैद्य सभीका बड़ा उपकार करेंगे। इनमें से कोई ही नुसख़ा मेरा आज़मूदा न होगा। अतः यह ग्रन्थ अब मनुष्यमात्रको एक चिकित्सा-ग्रन्थका भी काम देगा। सच पूछो तो इस विषयमें यह कल्पतरुका काम देगा। जिस रोग पर नुसख़ा खोजा जायगा, प्रायः उसी रोग पर अक्सीरके समान काम करनेवाला नुसख़ा मिलेगा और ठीक तरहसे काममें लाये जाने-पर, तीरे हदफ़की, तरह निशाने पर अचूक बैठेगा। इससे आशा है, कि अब इस ग्रन्थका प्रचार और भी बढ़ेगा।

"चिकित्साचन्द्रोदय"के भी अब तक पाँच भाग निकल चुके हैं। जिनमेंसे कई भागोंके तो नवीन संस्करण भी हो गये है। इससे मालूम होता है, कि पबलिकने "चिकित्साचन्द्रोदय"को भी "स्वास्थ्यरक्षा" की तरह ही दिलसे पसन्द किया है। पबलिक की रुचि और इच्छा देख कर ही, हमने छठे और सातव भाग भी छपाने आरम्भ कर दिये हैं। ईश्वर सानुकूल रहा, तो वे भी सितम्बर सन् १९२५ तक छपकर प्रकाशित हो जायंगे। "चिकित्साचन्द्रोदय"का विज्ञापन, उसके हरेक भूरि-भूरि ग्रं[illegible]न्द सफोंके नमूने और सम्मतियाँ वग़ैरः इसी ग्रन्थके अन्तमें संस्करणमें भी, ज़ा[illegible] जिन्हें किसी तरहका वहम हो, वे उन्हें देखकर अपनी सफ़ोंकी वृद्धि की थी। [illegible]एक सेटके लिए शीघ्र ही आर्डर देकर लेखक जोड़ दी थीं; किन्तु पुस्तका[illegible]हेत करें, जिससे इस विषय पर औरभी पुस्तकके पाठकोंका प्रभूत [illegible]मलोंमें पहुँच सकें।

सभी नुसखे आज़मूदा [illegible]गवान् श्रीकृष्णचन्द्रसे प्रार्थना है, कि वे उस आज़माये गये थे। [illegible]जस दिन मैं "चिकित्साचन्द्रोदय"का आठवाँ भाग कठिन परीक्षा[illegible]एक अद्वितीय निघण्टु लेकर पाठकोंकी सेवामें उपस्थित हो दिया। [illegible] महान कार्यका पूरा कराना जगदीश और जनताके हाथोंमें है

विनीत—

हरिदास।

विषय-सूची
पहला भाग

दूसरा भाग

तीसरा भाग।

चौथा भाग

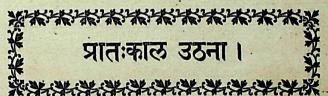
पाँचवाँ भाग

गृहस्थोंके लिये कुछ और भी परीक्षित नुसख़े ।

विषय । पृष्ठाङ्क ।

विषय।		पृष्ठाङ्क।

इति ।

एकदन्तं महाकायं लम्बोदरगजाननम् ।
विघ्ननाशकरं देवं हेरम्बं प्रणमाम्यहम् ॥
शुक्लां ब्रह्मविचारसारपरमामाद्यां जगद्व्यापिनीम् ।
वीणापुस्तकधारिणीमभयदां जाड्यान्धकारापहाम् ॥
हस्तेस्फाटिकमालिकां विदधतीं पद्मासने संस्थितां ।
वन्दे तां परमेश्वरीं भगवतीं बुद्धिप्रदां शारदाम् ॥

सुश्रुताचार्य्य लिखते हैं :—“जिस मनुष्यके वात आदि दोष, अग्नि, धातु और मल समान हों ; जो मनुष्य अपने शरीरके अनुसार क्रिया करता हो ; जिसका शरीर, जिसकी इन्द्रियाँ और जिसका मन प्रसन्न हो ; वही मनुष्य ‘स्वस्थ’ अथवा आरोग्य समझा जाता है ।”

संसारमें निरोग रहनेके बराबर कोई सुख नहीं है। किसी अच्छे विद्वान्ने कहा है,—धर्म्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलकारणम्।" अर्थात् धर्म्म, अर्थ, काम, मोक्ष,—चारों पदार्थों की जड़ निरोगता है। जो लोग धर्म्मपरायण हैं, वे भी शरीर हीको धर्म्म आदिका मुख्य साधन समझते हैं। इसमें सन्देह नहीं, कि विना निरोगताके इस लोक और परलोकका कोई काम नहीं हो सकता। शरीर अस्वस्थ रहनेसे किसी काममें दिल नहीं लगता ; विषयवासना व्यर्थ हो जाती है ; रोगीको कुछ अच्छा नहीं लगता। धन, पुत्र, स्त्री आदि जितने सुख हैं, उनमें "निरोगता" ही प्रधान सुख है ; क्योंकि उस एकके विना सब सुख फीके और निकम्मे जान पड़ते हैं। इसी विचारसे मुसलमान हकीम भी कह गये हैं, कि "एक तन्दुरुस्ती हज़ार न्यामत है।" कौन ऐसा मूर्ख होगा, जो सब सुखोंके मूल 'निरोगता'की रक्षा करना न चाहेगा ?

पाठक ! यदि आप आरोग्यता चाहते हैं, यदि आप सदा-सर्वदा स्वस्थ रहकर सुखसे जीवन काटना चाहते हैं, यदि आप संसारमें दीर्घजीवी होकर स्वार्थ-परमार्थ साधन करना चाहते हैं, यदि आप अकाल-मृत्युसे बचना चाहते हैं ; तो आप, हमेशा, सूर्योदयसे चार घड़ी पहले ही अपने विस्तरोंको छोड़ देनेकी आदत डालिये। श्रुति, स्मृति, नीति और पुराणोंमें जहाँ देखते हैं, वहीं सूरज निकलनेसे पहले सोकर उठना लाभदायक पाते हैं। वैद्यकमें भी बड़े सवेरे उठना ही परम लाभदायक लिखा है। भावप्रकाश, पूर्वखण्डके चौथे प्रकरणमें लिखा है :—

ब्राह्मे मुहुर्त्ते बुध्येत स्वस्थो रक्षार्थमायुषः।
तत्र दुःखस्य शान्त्यर्थं स्मरेद्धिमधुसूदनम्॥

"स्वस्थ अर्थात् नीरोग मनुष्य अपनी ज़िन्दगीकी रक्षाके लिये चार घड़ीके तड़के उठे और उस समय दुःख नाश होनेके लिये भगवान्का भजन करे।" हिन्दी, उर्दू और अंगरेज़ीकी अनेक पुस्तकोंमें अच्छे-अच्छे

विद्वानोंने लिखा है, कि जो लोग रातको ६।१० बजे, उचित समय पर, सोकर सवेरे, सूरज उदय होनेसे पहले ही, अपने बिछौनेका मोह छोड़ देते हैं, उनका शरीर, सदा, आरोग्य रहता है और उनकी विद्या बुद्धि भी बढ़ती है। सूर्योदयसे कुछ पहलेके समय को अमृत-वेला कहते हैं। उस समय की हवा बहुत ही सुहावनी और तन्दुरुस्तीके हक़में अमृत-समान होती है। उस हवासे लाल ख़ूनकी तेज़ी बढ़ती है। शरीरमें तेज और बलका सञ्चार होता है। काम करनेमें उत्साह होता है। बदनमें एक प्रकारकी फ़ुर्ती आ जाती है। सवेरे ही जो काम उठाया जाता है, वह बहुत ही अच्छी तरह पूरा होता है। कठिन-से-कठिन विषय, उस समय, सरलतासे, समझमें आ जाते हैं। विद्यार्थियोंको सवेरे सबक़ बहुत जल्दी याद होता है और मुद्दत तक याद रहता है। अंगरेज़ीमें भी एक कहावत प्रसिद्ध है :—"Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise" इसका भावार्थ यह है, कि "थोड़ी रात गये सोने और थोड़ी रात रहे जागनेसे आदमी तन्दुरुस्त, दौलतमन्द और अक़्लमन्द हो जाता है।"

दिल्लीका बादशाह अकबर भी कुछ रात रहे ही पलँगसे उठ कर अपने कर्त्तव्याकर्त्तव्यके विचारों और ईश्वर-उपासनामें लग जाता था। रामायणके बालकाण्डमें लिखा है :—

उठे लषण निशि विगत सुनि, अरुणशिखा धुनि कान।
गुरु ते पहिलें जगतपति, जागे राम सुजान॥

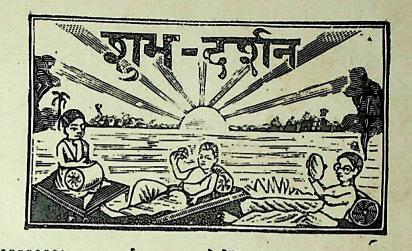
इस दोहेसे साफ़ मालूम होता है, कि पूर्णब्रह्म परम परमेश्वर श्रीराम-लक्ष्मण भी चार घड़ी रात रहे ही उठ बैठते थे; क्योंकि मुर्ग़ा प्रायः चार घड़ी या कुछ रात रहते हुए ही बोलता है। हमें कुछ दिन सरकारी फौजमें रहनेका काम पड़ा था। वहाँ हम कितनी ही बार कई आला दरजेके फौजी अफ़सरोंको बहुत सवेरे उठते और शौच आदिसे निपट कर घोड़ोंपर सवार होकर या पैदल ही हाथमें छड़ी लेकर खुले मैदानमें

हवा खानेको जाते देखा करते थे। इसीसे वे लोग, सदा, हृष्टपुष्ट, बलिष्ठ और तन्दुरुस्त रहते थे।

जितने बुद्धिमान् लोग पहले हो गये हैं, वह सब सवेरे जल्दी उठा करते थे। उन सबका उल्लेख करनेसे, एक इसी विषयके बढ़ जानेका भय है। आरोग्यता और सुख चाहनेवाले मनुष्यको सवेरे जल्दी उठना बहुत ही आवश्यक है; क्योंकि दिन चढ़े उठनेसे आरोग्यता नष्ट हो जाती है; मन मलीन रहता है; सुस्ती और आलस्य घेरे रहते हैं; काम-काजमें दिल नहीं लगता। सूरज निकलने तक सोते रहने को प्रसिद्ध नीतिकार 'चाणक्य'ने भी बुरा कहा है। वे कहते हैं—

कुचैलिनं दन्तमलोपधारिणं बह्वाशिनं निष्ठुरभाषिणं च।
सूर्य्योदये चास्तमिते शयानं विमुञ्चति श्रीर्यदिचक्रपाणिः॥

"जो मैले कपड़े पहनता है, जो दाँतोंको साफ नहीं रखता, जो बहुत खाता है, जो कड़वी वाणी बोलता है और जो सूरज उदय होने और अस्त होनेके समय सोता रहता है,—वह चाहे चक्रधारी विष्णु ही क्यों न हो, तो भी लक्ष्मी उसको छोड़ देती है।"

पाठक! यदि आप अपना भला चाहते हैं और संसारमें सुखसे आयु व्यतीत करना चाहते हैं; तो ऊपरके लेख पर खूब ध्यान दीजिये और चार घड़ीके सवेरे उठने की बान डालिये। देखिये, फिर आपके रोग, शोक, दुःख, क्लेश आदि कहाँ भाग जाते हैं।

आजकल सर्वसाधारण लोगोंमें आयुर्वेदका पठन-पाठन न रहनेसे, यद्यपि ऋषि-मुनियोंकी चलाई हुई अनेक लाभदायक चालें, प्रायः लोप होती जाती हैं ; तथापि किसी न किसी रूपमें कुछ-कुछ अब भी पायी जाती हैं। सवेरे उठते ही कितने ही मनुष्य पहले अपने हाथ देखते हैं ; कितने ही पहले आइनेमें अपना मुँह देखकर फिर दूसरोंको देखते हैं। ये सब बातें शास्त्रोक्त हैं। शास्त्रमें लिखा है,कि हाथके अगले हिस्सेमें लक्ष्मीका वास है ; इसवास्ते बुद्धिमान् पहले अपने दाहिने हाथका अग्रभाग देखे। "भावप्रकाश" आदि वैद्यकसम्बन्धी ग्रन्थोंमें लिखा है, कि पलँग या बिछौना छोड़नेसे पहले यानी आँख खुलते ही दही, घी,दर्पण, सफेद,सरसों, बेल या गोलोचन, फूलमाला,—इनका दर्शन करनेसे शुभ कार्य्यकी प्राप्ति होती है। जिन्हें अधिक जीनेकी इच्छा हो, वे रोज़ 'घी' में अपना मुँह देखा करें। एक दूसरे ग्रन्थमें लिखा है, कि सवेरे ही नौला या सुन्दर गाय आदिका देखना भी शुभ है ; लेकिन पापी, दरिद्री, अन्धा, लूला, लंगड़ा, काना, नकटा, नङ्गा, कौआ, बिल्ली, गधा, बहेड़ा और कञ्जूस आदिका देखना अशुभ है। अगर ये अकस्मात् नज़र भी आ जायँ, तो फिर आँखें बन्द कर लेनी चाहियें।

पाठक ! ऊपरकी बातोंको कपोल-कल्पित, मनगढ़न्त या पोप-लीला मत समझना। हमारे माननीय ऋषि-मुनियोंने जो कुछ लिखा है,

वह उनकी हज़ारों-लाखों वर्षोंकी कठिन परीक्षा और अनुभवका फल है। जो कुछ वे लिख गये हैं,—वह अक्षर-अक्षर सही और ठीक है। हमने स्वयं कितनीही बातोंकी परीक्षाकी है और उनको ठीक पाया है। जिन्हें सन्देह हो, वे कुछ दिन परीक्षा तो कर देखें।

———

मलमूत्र आदि विसर्जन करना।

(पाखाने पेशावसे फ़राग़त होना।)

सवेरे सोकर उठते ही मनुष्य अपने हाथका अगला भाग या शीशा वग़ैरः देखकर संसारके रचने, पालने और नाश करनेवाले भगवान्को दश-पाँच मिनिट स्मरण करे और अपने कर्त्तव्य-कर्म्मको विचारे। पीछे दिशा-फ़राग़तसे निपटे यानी टट्टी जावे। चारपाईसे उठते ही टट्टीको भागना ठीक नहीं है। दस-पाँच मिनिट बाद जानेसे दस्त साफ़ होता है। लेकिन इस ज़रूरी कामसे निपटनेमें बहुत देर न करे; क्योंकि देर करनेसे अनेक तरहकी पीड़ाएँ हो जाती हैं। "सुश्रुत संहिता"के चिकित्सा स्थानके चौबीसवें अध्यायमें लिखा है:—

> आयुष्यमुषसि प्रोक्तं मलादीनां विसर्जनम्।
> तदंत्रकूजनाध्मानोदरगौरव वारणम्॥

"सवेरे ही मलमूत्र और वायु आदि त्यागने यानी टट्टी वग़ैरः हो आनेसे उम्र बढ़ती है; क्योंकि इससे आँतोंका गुड़गुड़ाना, पेटका अफ़ारा और भारीपन आदि दूर होते हैं। टट्टीकी हाजत रोकनेसे

पेट फूल ज़ाता है और पेटमें दर्द होने लगता है। गुदामें कतरनी यानी क़ैंचीसे काटनेकी सी पीड़ा होने लगती है। बुरी-बुरी डकारें आने लगती हैं। बाज़-बाज़ वक्त मुखसे मल निकलने लगता है और पीछे टट्टी भी साफ़ नहीं होती। अधोवायु अर्थात् वह हवा जो गुदा द्वारा निकलती है—उसके रोकनेसे दस्त और पेशाब रुक जाते हैं, पेट फूल जाता है और उसमें शूल चलने लगता है तथा इनके सिवा, वायुके और भी अनेक उपद्रव खड़े हो जाते हैं। पेशाबकी हाजत रोकनेसे पेट और लिङ्गमें दर्द होने लगता है तथा पेशाबमें जलन, सिरमें दर्द आदि कितने ही और रोग भी पैदा हो जाते हैं; इसवास्ते बुद्धिमान्को शरीरके वेगोंको, किसी दशामें भी, रोकना उचित नहीं है। मल-मूत्र, अधोवायु आदि वेगोंके रोकनेसे सिवा हानिके कुछ भी लाभ नहीं है। रोकनेको काम, क्रोध, मोह, शोक, भय आदि मनके वेग ही बहुत हैं। अगर कोई रोक सके तो इनके रोकनेकी कोशिश करे; क्योंकि इनके रोकनेमें ही लाभ है; मलमूत्र आदि शारीरिक वेगोंको रोकना अक़्लमन्दी नहीं है।

आजकल धातुकी कमज़ोरी वग़ैरः कारणोंसे अनेक लोगोंको दस्त साफ न होनेकी शिकायत बनी रहती है। लोग किज्छ-किज्छ कर मल निकालनेकी कोशिश किया करते हैं; परन्तु यह तरीक़ा अच्छा नहीं है। इससे निर्बल धातु, गर्मी पाकर, पेशाबके रास्तेसे फौरन निकल पड़ती है; जिससे दस्त साफ़ होनेकी जगह औरभी क़ब्ज़ हो जाता है।

जिन लोगोंको दस्त क़ब्ज़की शिकायत अधिक रहती है, उन्हें उचित है, कि चार छः दिनमें जब बहुत ही क़ब्ज़ हो या पेट भारी हो, तब कुछ हल्की सी दस्तावर दवा ले लें; किन्तु रोज़-रोज़ दस्तावर दवा लेना भी बुरा है; क्योंकि आदत पड़ जानेसे फिर दवा बिना दस्त नहीं होता और ग्रहणी भी कमज़ोर हो जाती है। ऐसे लोगोंके लिये हम दस्त साफ होनेके चन्द उपाय लिख देते हैं। कभी-कभी सख़्त ज़रूरतके समय इन उपायोंसे काम लेनेमें कुछ हानि नहीं है :—

दस्तावर नुसखा नं० १

१ सनाय २ हरड़ ३ सौंफ ४ सौंठ ५ सैंधानोन,—ये पाँचों चीज़ें बाज़ारसे ले आओ। हरड़की गुठली निकाल कर वक्कल लेना चाहिये। इन पाँचों चीज़ोंको तोलमें बराबर-बराबर लेकर, महीन कूट-पीसकर, बारीक कपड़ेमें छानलो। पीछे किसी बोतल या अमृत-बानमें मुँह बन्द करके रख दो। यह वैद्यकका सुप्रसिद्ध "पञ्चसकार चूर्ण" है। इसकी मात्रा जवान आदमीके लिये चार माशेसे ६ माशे तक है। बलाबल देखकर मात्रा लेनी चाहिये। बालक और कम-ज़ोरोंको कम मात्रा देनी उचित है। रातको, सोते समय, इस चूर्णकी एक मात्रा फँकाकर ऊपरसे कुछ गर्म जल पिला देनेसे सवेरे दस्त खुलासा आ जाता है। यह हल्की दस्तावर दवा है। इससे कुछ डर नहीं है। ध्यान रखना चाहिये, कि यह नुसख़ा गर्म मिज़ाजवालोंको कभी-कभी दस्त कम लाता है। यदि इस चूर्णकी एक मात्रा १ पाव जलके साथ, मिट्टीके कोरे बरतनमें, औटायी जाय और उसमें गुलक़न्द गुलाब * दो तोले तथा मुनक्का (बीज निकाल कर) १० या १५ दाने डाल दिये जायँ और जब पानी जल कर आध पाव रह जाय, तब आगसे उतार, मल-छानकर, रोगी या निरोगीको पिला दिया जाय; तो अवश्य दस्त साफ़ हो जायगा। हर मिज़ाजवालेको यह नुसख़ा फायदेमन्द साबित हुआ है।

दस्तावर नुसखा नं० २

गर्म मिज़ाजवालोंको या पित्तप्रकृतिवाले कमज़ोर आदमियोंको गुलक़न्द गुलाब २ तोले और मुनक्का १०।१५ दाने आध पाव गुलाबजल

* गुलक़न्द गुलाब, मुरब्बेको हरड़ और शरबत गुलाब,—ये सब चीजें अत्तारोंकी दूकानोंपर मिलती हैं, मगर वे लोग इनको अच्छी तरह नहीं बनाते। गृहस्थोंको घरमें स्वयं तैयार करके, इनको थोड़ा-थोड़ा रखना अच्छा है। हम इनके बनानेकी सहज तरकीबें चौथे भागमें लिखेंगे। लेकिन अगर समय पर ये चीजें घरमें तैयार न हों और जरूरत पड़ जाय, तो किसी नामी दूकानसे लानेमें हर्ज नहीं है।

या ख़ाली पानीमें घोटकर, सोते समय, पिला देनेसे सवेरे १ दस्त खुलासा आजाता है।

दस्तावर नुसख़ा नं० ३

एक या दो मुरब्बेकी हरड़ (गुठली निकाल कर) रातको खाकर, ऊपरसे गुनगुना दूध पीनेसे, सवेरे दस्त साफ हो जाता है।

दस्तावर नुसख़ा नं० ४

गर्म मिज़ाजवालोंको१।२ या ३ तोले शर्बत गुलाब चाट लेने या जलमें मिलाकर पी लेनेसे भी दस्त खुलासा होकर कोठा साफ हो जाता है।

दस्त जानेके समय, आवदस्त लेनेको, कम-से-कम सेर डेढ़ सेर पानी लेजाना चाहिये। एक छोटीसी लुटिया ले जाना ठीक नहीं है। गुदा और लिङ्गको खूब धोना चाहिये। "सुश्रुत" लिखते हैं :—"मल-मार्गों को अच्छी तरह धोनेसे उज्ज्वलता आती है, बल बढ़ता है तथा शरीर और मन पवित्र होते हैं।" बहुतसे मूर्ख कितने ही दिनोंतक लिङ्ग (मूत्रेन्द्रिय) को नहीं धोते ; इससे लिङ्गपर फुन्सी आदि अनेक चर्म-रोग हो जाते हैं।

टट्टीसे आकर मट्टीसे हाथ पाँव खूब धोने चाहिय। हाथ पैर मलकर धोनेसे शुद्धि होती है, मैल उतर जाता है और थकावट दूर हो जाती है। 'हाथ-पैर धोना' पुरुषार्थ बढ़ानेवाला और आँखोंके लिये हितकारी है। मुँह धोने और आँखोंमें शीतल जलके छींटे मारनेसे नेत्रोंमें एक प्रकारकी विचित्र तरी आती है और तत्काल चित्त प्रसन्न हो जाता है।

दाँतुन करना ।

दाँतुनसे लाभ ।

रातको सोकर सवेरे उठते ही देखते हैं, कि जीभपर कुछ मैल सा जम जाता है ; इससे मुखका ज़ायक़ा बिगड़ा हुआ सा जान पड़ता है। जीभ और दाँतोंका मल साफ़ करनेके लिये ही, हमारे हिन्दुस्तानमें, दाँतुन करनेकी पुरानी चाल है। काश्मीरसे कन्या कुमारी तक और अटकसे कटक तक समस्त भारत-वासी, विशेषकर हिन्दू, दन्तधावन यानी दाँतुन करनेके लाभ जानते हैं। वास्तवमें, दाँतुन करना तन्दुरुस्तीके लिये बहुत ही हितकारी है। हमने मरहट्टे और गुजरातियोंमें इसकी चाल बहुतायतसे देखी है। पुरुष ही नहीं, बल्कि उन ज़ातोंकी स्त्रियाँ भी किसी न किसी प्रकारकी दाँतुन अवश्य ही करती हैं। हमारे युक्तप्रान्तकी स्त्रियाँ मिस्सी या दन्त मञ्जन लगाकर दाँत तो अवश्य साफ़ करती हैं ; मगर दाँतुन नहीं करतीं। इस प्रान्तके पश्चिमी-शिक्षा-प्राप्त, अधिकांश, युवकोंने भी इस परमोत्तम चालको छोड़ना शुरू कर दिया है। दाँतुनसे क्या लाभ होते हैं, दाँतुन कैसी लेनी और किस विधिसे करनी चाहिये,—ये सब बातें हम ऋषि-मुनियोंकी संहिताओंके प्रमाण देकर नीचे दिखाते हैं। सुश्रुताचार्य्य लिखते हैं :—

तद्दौर्गन्ध्योपदेहौतु श्लेष्माणं चापकर्षति ।
वैशद्यमन्नभिरुचिं सौमनस्यं करोति च ॥

"दाँतुन करनेसे मुँहकी बदबू, दातोंका मैल और कफ नाश होता है; उज्ज्वलता, अन्न पर रुचि और चित्तमें प्रसन्नता होती है।"

दाँतुन करनेकी विधि।

बारह अङ्गुल लम्बी और सबसे छोटी उङ्गलीके अगले भागके बराबर मोटी दाँतुन लेनी चाहिये। दाँतुनमें गाँठ और छेद न होने चाहियें। दाँतुन गीली अर्थात् हरी अच्छी होती है; किन्तु सूखी और गाँठदार अच्छी नहीं होती। "भावप्रकाश"में आक, बड़, करञ्ज, पीपल, बेर, खैर, गूलर, बेल, आम, कदम्ब, चम्पा आदिकी दाँतुनोंकी अलग-अलग प्रशंसा लिखी है।' हमारे देशमें नीम, बबूल, करञ्ज और खैरकी दाँतुन करनेकी चाल अधिक है। वास्तवमें, ये चारों प्रकारकी दाँतुन अच्छी होती हैं। "सुश्रुत"के चिकित्सा-स्थानमें लिखा है:—

निम्बश्च तिक्तके श्रेष्ठः, कषाये खदिरस्तथा।
मधूको मधुरे श्रेष्ठः, करञ्जः कटुके तथा॥

"कड़वे पेड़ोंमें नीमकी दाँतुन, कसैले वृक्षोंमें खैरकी दाँतुन, मीठे दरख्तोंमें महुएकी दाँतुन और चरपरे वृक्षोंमें करञ्जकी दाँतुन अच्छी होती है।"

"इलाजुलगुरबा" यूनानी इलाजकी किताब है, उसमें लिखा है:— "जो शख्स नीमकी दाँतुन करता है, उसके दाँतोंमें कीड़े नहीं लगते और न उसके दाँतोंमें दर्द होता है।"

मनुष्यको चाहिये, कि इन दाँतुनोंमेंसे जिस प्रकारकी दाँतुन मिले, उसे नोक परसे कूंचीसी कर ले। उस कूंचीसे एक-एक दाँतको धीरे-धीरे घिसे। अगर सौंठ, कालीमिर्च, पीपर और सैंधे नमकके चूर्णमें शहद या तेल मिलाकर दाँतोंको माँजा करे; तो दाँतोंसे खून आना, मसूड़े फूलना, मुँहसे बदबू आना वग़ैरः-वग़ैरः दन्त रोग कभी न हों। चूर्णको भूलकर भी मसूड़ों पर न मलना चाहिये। एक विद्वान्ने अपने ग्रन्थमें लिखा है, कि दाँतोंको मज़बूत करनेवाली और रुचि उत्पन्न करनेवाली

जितनी चीज़ें हैं, उनमें तेलके कुल्ले करना मुख्य है। अगर रोज़-रोज़ न हो सके, तो बुद्धिमान् तीसरे चौथे दिन 'काले तिलोंके तेलके कुल्ले' अवश्य कर लिया करे।

दाँतुन करके जीभीसे जीभ साफ करना उचित है; क्योंकि जीभी करनेसे जीभका मैल, निरसता, बदबू और कड़ापन नष्ट होता है। जीभी सोने, चाँदी, ताँबे या नर्म पीतलकी बनवा लेनी चाहिये। अगर कोई वैसी जीभी न बनवा सके, तो दाँतुनको चीर कर उसीसे जीभीका काम ले।

हम इस जगह दो एक तरहके परीक्षित दन्त-मञ्जन भी लिख देते हैं। पाठकगण इनको बनाकर रखलें और नित्य लगाया करें। जो महाशय बेचना चाहें, वे इन्हें अच्छी डिबियोंमें रख कर बेचें और फायदा उठावें :—

दन्तशोधक मञ्जन।

१ मस्तगी	... १ तोला	८ कत्था	... १ तोला
२ दालचीनी	... १ "	९ नीला थोथा भुना	१ "
३ इलायची	... १ "	१० माजूफल	... ५ दाना
४ कपूर-कचरी	... १ "	११ सफ़ेद ज़ीरा भुना	१ तोला
५ कपूर-चीनी	... १ "	१२ धनिया भुना	... १ "
६ सौंठ	... १ "	१३ सैंधानोन	... २ "
७ कालीमिर्च	... १ "		

बनानेकी तरकीब।

नीलाथोथा आगपर रखनेसे भुन जाता है। ज़ीरा और धनिया किसी बरतनमें डाल कर आग पर रखनेसे भुन जाते हैं। इन तीनोंको भून कर बाक़ी दस दवाओंके साथ मिला और कूट-पीस कर, कपड़-छन करलो। फिर एक शीशीमें रख दो। इस मञ्जनको दाँतोंपर आहिस्ते-आहिस्ते मलनेसे दाँत खूब साफ होकर मोतीके समान चमकने लगते हैं और कुछ दिन लगातार लगानेसे पत्थरके समान मज़बूत हो जाते हैं।

अमीरी दन्तमञ्जन।

१ मस्तगी	... १॥ तोला	८ सैंधानोन	... १॥ तोला
२ कसीस	... १॥ "	९ स्याहमिर्च	... १॥ "
३ मैनफलके बीज	... १॥ "	१० धनिया	... १॥ "
४ सोंठ	... १॥ "	११ सफेद कत्था	... ३॥ "
५ सेलखड़ी	... ३॥ "	१२ सफेद ज़ीरा	... १॥ "
६ सुहागा	... १॥ "	१३ नागरमोथा	... ६
७ सुरमा	... ३॥ "		

बनानेकी तरकीब।

इस तरह इन चीज़ोंको बाज़ारसे लाकर, पहिले सोंठ, सेल[illegible] सुहागा, धनियाँ और ज़ीरा,—इन पाँचों चीज़ोंको आगपर भून लो [illegible] पीछे कुल चीज़ोंको कूट-पीस कपड़ेमें छानकर रख लो। इस मञ्जन को दाँतुनसे दाँतोंपर मलने, फिर पानीसे कुल्ले करने तथा ऊपरसे पान लगाकर खानेसे दाँत खूब मज़बूत और सुन्दर हो जाते हैं तथा मुखसे मनभावन सुगन्ध आया करती है।*

कुल्ले करना।

बुद्धिमान दाँतुन वग़ैरः करके शीतल जलसे खूब कुल्ले करे। बार-म्बार, शीतल जलके कुल्ले करनेसे कफ, प्यास और मैल दूर होता है। किसी क़दर गर्म जलके कुल्ले करनेसे कफ, अरुचि, मैल और ठण्डसे दाँतोंका लगना दूर होता है तथा मुँह हलका हो जाता है।†

* इस मंजनमें एक बात है, कि मिस्सीके माफ़िक़ दाँत काले हो जाते हैं; इसलिये यह मंजन औरतोंके लिये अच्छा है। जिन्हें दाँतोंकी कोरें काली न करनी हों, वे इस नुसख़ेमेंसे कसीस और सुरमा निकाल दें।

† नेत्ररोगी, कमज़ोर, रुक्ष, विष, मूर्च्छा, मदसे पीड़ित, शोष-रोगी और रक्तपित्त-रोगीको गर्म जलसे कुल्ले करना मना है।

दाँतुन करना निषेध ।

गला, तालु, होंठ, जीभ और दाँतोंमें जिसके रोग हो ; जिसका मुख पका हो यानी मुखमें छाले हों, जिसके सूजन हो, श्वासरोगी, खाँसीवाला, कमज़ोर, अजीर्णवाला, भोजन करके, हिचकीवाला, मूर्च्छावाला, नशेसे पीड़ित, सिरदर्दवाला, प्यासा, थका हुआ, शराब गैरःसे जिसे परिश्रम हुआ हो, अर्द्दितवायु-रोगी, कानके दर्दवाला, रोगी, नये बुख़ार वाला और हृदयरोगवाला,—इनको आयुर्वेदमें न करनेकी मनाही है अर्थात् इनको दाँतुन करना हानिकारक है ।

मुँह धोना ।

नीरोग मनुष्यको उचित है, कि दाँतुन आदि करके शीतल जलसे मुँह और आँखोंको धोवे । ठण्डे जलसे मुँह धोनेसे काले-काले धब्बे, मुँहकी खुश्की, मुहासे, झाँई और रक्तपित्त आदि रोग आराम हो जाते हैं, मुँह हलका और साफ हो जाता है । आँखें धोनेसे ज्योति पुष्ट होती है । अगर बुद्धिमान् मनुष्य जितनी बार जल पिये, उतनीही बार आँखोंमें शीतल जलके छपके देकर मुँह धोवे ; तो उसे नेत्र और मस्तक-सम्बन्धी रोग शायद ही हों ।

कसरतकी तारीफ।

संसारके प्राणिमात्रमें बलकी परम आवश्यकता है। देहमें बल रहनेसे ही जगत्के सम्पूर्ण कार्य्य अच्छी भाँति पूरे होते हैं। बल होनेसे ही समस्त प्रकारके सुख-ऐश्वर्यों का पूरा आनन्द मिलता है। कायामें बल होनेसे धन विद्या आदिकी प्राप्ति होती है। बलवान् ही अपने शत्रु को दबानेमें समर्थ होता है। बलवान् ही का जगत्में आदर-मान होता है। बलवान् ही के समस्त कार्य्य सिद्ध होते हैं। इसके विपरीत बलहीनको पद-पद पर आफ़तें उठानी पड़ती हैं। वह जहाँ जाता है, वहाँ ही उसका अनादर और अपमान होता है। उसके अच्छे काम भी बुरी नज़रसे देखे जाते हैं। निर्बलको अनेक प्रकारके रोग भी सताते रहते हैं। बलवान सिंहसे वन-का-वन थर्राता रहता है; किन्तु निर्बल शशासे कोई भी नहीं डरता; वरन् छोटे-मोटे सब ही उसे हज़म कर जाना चाहते हैं। इसीलिये कहते हैं कि प्राणिमात्रमें बलकी परम आवश्यकता है।

निर्बलता और कमज़ोरीहीके कारण, अनादि कालके सुसभ्य बुद्धिमान् और बलवान् भारतवासी, आज़के ज़मानेमें, अर्द्ध सभ्य, जङ्गली,

मूर्ख और डरपोक आदि शब्दोंसे सम्बोधन किये जाते हैं। हमारे शारीरिक बलके अभावसे ही हम, आजकल, झूठे और बकवादी कहलाते हैं; हमारी कमज़ोरीके सबबसे ही पृथ्वीकी चढ़ती-बढ़ती जातियोंकी लिष्टमें हमारा नाम तक नहीं है; इस निर्बलताके कारणसे ही हमारा व्यापार-वाणिज्य जगत्‌में गिरा हुआ है; सच पूछो तो हमारी बलहीनताने ही हमें जगत्‌की नज़रोंमें हक़ीर बना रक्खा है।

हमारा भारतवर्ष, एशिया नामक महाद्वीपके अन्तर्गत, एक विशाल देश है। इसी भूखण्डमें, पूरबकी तरफ़, स्थिर महासागरमें, जापान एक छोटासा द्वीपपुञ्ज है। ४०।५० साल पहले उसका नाम भी बहुत कम हिन्दुस्थानी जानते थे; किन्तु आज उसका नाम यहाँका बच्चा-बच्चा जानता है। आजके दिन उसका प्रताप खूब चढ़ा-बढ़ा है; आज वह संसारकी सर्वश्रेष्ठ महाशक्तियोंमें गिना जाता है। आजकल उसका वाणिज्य-व्यापार खूब उन्नति कर रहा है। जगत्‌में उसकी खूब इज़्ज़त है। यह सब बलकी महिमा नहीं तो और क्या है? संसारमें उच्च-पद प्राप्त करनेके लिये "बल" ही प्रधान उपाय है।

अब यह विचार करना है, कि बल बढ़ानेवाले कौन-कौन उपाय हैं और उनमें मुख्य या सर्व्वोपरि उपाय कौनसा है। यों तो बल-वीर्य बढ़ानेवाले पदार्थोंमें घी, दूध आदि श्रेष्ठ हैं; लेकिन यह आश्चर्यकी बात है, कि जो खूब मनमाना घी, दूध आदि खाते हैं—जो दिन-रात मोती ही चुगा करते हैं—उनमें भी यथार्थ बल-पुरुषार्थ नहीं पाया जाता; बहुत लोग तो माल-पर-माल उड़ाने पर भी, औरतोंसे भी अधिक नाज़ुक देखे जाते हैं। बहुतेरे इतने निकम्मे और बेढङ्गे मोटे या थलथल हो जाते हैं, कि उनको दस क़दम चलना दुश्वार हो जाता है। इनकी नाज़ुक-बदनीसे अधिक मिट्टी ख़राब होती है। इससे स्पष्ट मालूम होता है, कि ख़ाली घी, दूध, मांस आदिसे कोई बलवान् नहीं हो सकता। इनसे भी ऊपर कोई और उपाय है, जो बल बढ़ानेमें श्रेष्ठ है। वह क्या है? पाठको! प्यारे पाठको! वह "व्यायाम"

अर्थात् कसरत है, जिसके सहारे घी, दूध आदि तर व पुष्ट पदार्थ यथार्थ रूपसे पचते और बल बढ़ाते हैं। कसरतमें अनेक गुण हैं। कसरतकी महिमा हमारे वैद्यक-शास्त्रमें खूब लिखी है।

अँगरेज़ोंमें कसरतका खूब आदर है। अँगरेज़ोंमें बालकसे बूढ़े तक किसी न किसी प्रकारकी कसरत अवश्य ही किया करते हैं। इसी कारण वे लोग, हम लोगोंकी अपेक्षा, सदा मज़बूत और तन्दुरुस्त रहते हैं। आलस्य उनके पास नहीं फटकता। कसरत हीके प्रतापसे वे नित्य नये आविष्कार करते हैं। कसरत हीके बलसे वे समस्त पृथ्वीपर बेखटके घूमते और अपना बाणिज्य-व्यवसाय फैलाते हैं। बाणिज्य हीके प्रतापसे भूमण्डलकी लक्ष्मी लन्दनमें आप-से-आप चली जाती है। जापान कसरतमें इनसे भी बढ़ गया है। वहाँ एक और तरहकी अद्भुत कसरत होती है। जापानी भाषामें उसे "जिजित्सु" कहते हैं। उस कसरतके प्रतापसे एक आदमी अपनेसे दूनेको भी कोई चीज़ नहीं समझता। अँगरेज़ लोग बुद्धिमान् और गुणकी क़दर करनेवाले हैं। उनमें छुटाई-बड़ाईका ख़याल नहीं है। वे स्वार्थ-साधनको ही मुख्य समझते हैं। अब अँगरेज़ोंने भी उस "जिजित्सु" नामक कसरतके सीखनेके लिये जापानको अपना गुरु बनाया है। अनेक अँगरेज़ "जिजित्सु" सीखने जापान जाते हैं। बहुत दिन बीते, एक देशी ख़बरके काग़ज़में देखा था, कि एक जापानी बम्बईकी पुलिस को भी "जिजित्सु" सिखानेके लिये मुक़र्रर किया गया है। फ्रान्स, जर्मनी, अमेरिका आदि समस्त देशोंमें शरीररक्षा करने और बल बढ़ानेवाले उपायोंमें 'कसरत' ही मुख्य समझी जाती है।

अफसोस है, कि वह देश जो कसरतमें सबका अगुआ था—जहाँ भीमसेन, आल्हा—ऊदल आदि अनेक ऐसे योद्धा हो गये हैं, जिनके अद्भुत कर्मों की बातें सुनकर अचम्भा आता है—आज वही देश—भारत—कसरतमें सबसे पीछे पड़ा हुआ है। अब इस देशमें कसरतकी चाल एकदम घट गयी है। समयकी विचित्र माया है,

कि आज-कल यहाँके अधिकांश भले आदमी भी कसरतको फिज़ूल समझते हैं। जहाँके छोटे-बड़े सब ही कसरत-कुश्तीका अभ्यास रखते थे; अब वहाँ उँगलियों पर गिनने योग्य कसरती मिलते हैं। वे भी इसे पेट भरने या रोज़गार चलानेके लिये करते हैं। कसरत करनेवाले बदमाश समझे जाते हैं। जब हमारे देशकी यह गति है, तब क्यों न हमारी अधोगति हो? क्यों न हम पद-पदपर लाञ्छित और अपमानित हों? क्यों न हम जने-जनेके लात घूंसे खावें और अपने को शक्तिहीन समझकर चुप्पी साध जावें? भाइयो! आप स्वयं कसरत करो और अपने छोटे-छोटे बालकोंको इसका अभ्यास कराओ। वाग्भट्ट और चरक आदि आचार्य्योंने लिखा है, कि जितने बलवर्द्धक उपाय हैं, उनमें 'कसरत' ही श्रेष्ठ है। देखिये, वैद्यवर भावमिश्र महोदय अपने बनाये हुए ग्रन्थ 'भावप्रकाश'के पूर्व खण्डके चौथे प्रकरणमें कसरतकी कैसी प्रशंसा लिखते हैं :—

लाघवं कर्मसामर्थ्यं विभक्तघनगात्रता।
दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते।
व्यायामदृढ़गात्रस्य व्याधिर्नास्ति कदाचन।
विरुद्धं वा विदग्धंवा भुक्तं शीघ्रं विपच्यते।
भवन्तिशीघ्रं नैतस्यदेहे शिथिलतादयः॥

"कसरत करनेसे शरीरमें हलकापन आ जाता है, काम करनेकी सामर्थ्य होती है, शरीर भरा हुआ और सुन्दर हो जाता है, कफ आदि दोषोंका क्षय होता है और जठराग्निकी वृद्धि होती है। जिसका बदन कसरत करनेसे मज़बूत हो जाता है, उसे कदापि कोई रोग नहीं सताता। कसरतीको विरुद्ध अन्न या अच्छी तरह न पचने वाला अन्न भी चटपट पच जाता है, और उसके शरीरमें ढीलापन, झुर्रियाँ आदि जल्द नहीं होतीं।" महर्षि सुश्रुत भी अपनी संहिताके चिकित्सा-स्थानके चौबीसवें अध्यायमें लिखते हैं :—

श्रम क्लम पिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता।
आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते॥

न चास्तिसदृशं तेन किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम्।
न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयंत्यरयो भयात्॥
नचैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति।
स्थिरीभवति-मांसं च व्यायामाभिरतस्य च॥

"कसरत करनेसे गर्मी, सर्दी, मिहनत, थकावट और प्यास आदि के बरदाश्त करनेकी शक्ति हो जाती है। कसरती खूब तन्दुरुस्त रहता है। स्थूलता यानी मुटापा नाश करनेके लिये कसरतके समान दूसरा उपाय नहीं है; अर्थात् कैसा ही बेढङ्गा—मोटा आदमी हो, कसरत करनेसे हलका और सुडौल हो जाता है। कसरत करनेवाले बलवान् मनुष्यको, डरके मारे, दुश्मन भी दुःख नहीं दे सकते। कसरतीको एकाएकी बुढ़ापा नहीं घेरता एवं उसके शरीरका मांस कड़ा और मज़बूत हो जाता है।"

कसरत पर कलिकालके भीमकी राय।

प्रोफेसर राममूर्त्तिका नाम, आजकल, कौन नहीं जानता? आपने तमाम भारतवर्ष, बर्मा, सिंगापूर आदि कितने ही देशों और द्वीपोंमें घूम-घूम कर अपने अलौकिक कर्मोंसे सबका मन मुग्ध कर लिया है। उनको लोग "इण्डियन सैण्डो" (Indian Sandow) और "कलियुगी भीम" कहते हैं। आप चलती हुई मोटरको अपने अद्भुत बल-पराक्रम से रोक लेते हैं, लोहेकी मोटी ज़ञ्जीरको झटका देकर तोड़ डालते हैं, अपनी छातीपर हाथीको चढ़ा लेते हैं और अपने सीने पर होकर मनुष्योंसे लदी-भरी गाड़ियोंको पार कर देते हैं। भारतमें हिन्दू-जातिका मुखोज्ज्वल करनेवाले आप ही एक रत्न हैं। आपने अमृतसर की सभामें जो एक सुललित, सारगर्भित और समयोपयोगी व्याख्यान, 'वन्देमातरम् हाल'में, दिया था, वह २६ नवम्बर १६१०के "भारतमित्र"

में प्रकाशित हुआ था। उसे हम लाभदायक समझकर, अपने पाठकों के अवलोकनार्थ, नीचे देते हैं। प्रोफेसर साहब कहते हैं :—

"बचपनमें ही मुझे शारीरिक अभ्यासका शौक़ था। स्कूलमें पढ़ते हुए ख़याल पैदा हुआ था, कि भीम आदि पूर्वजोंमें इस क़दर बल किस तरह आ गया था और हम किस तरह इस बलको प्राप्त कर सकते हैं। वर्त्तमान समयमें जैसी कसरतें की जाती हैं, प्राचीन कालमें भी वैसे ही की जाती थीं। शारीरिक बलकी प्राप्ति, पुराने समयके लोगोंका प्रधान उद्देश्य था। द्रोणाचार्य्य, दशवें गुरु गोविन्द सिंह, रुस्तम आदि शारीरिक बलके नमूने थे। वे फ़िज़िकल कलचरके उस्ताद और कामिल थे ; लेकिन खेदकी बात है, कि उनके फ़िज़िकल कलचर (व्यायाम की शिक्षा) के तरीक़े किसी किताबमें नहीं मिलते। एक समय वह भी था, जब प्रत्येक मनुष्य अपनी रक्षाके लिये तन्दुरुस्त रहना और शारीरिक अभ्यास करना, अपना मुख्य कर्त्तव्य समझता था। तन्दुरुस्तीपर उस समयके लोगोंका बड़ा ख़याल था, क्योंकि इसके बिना मनुष्य धर्म्म, अर्थ, काम, मोक्षमेंसे किसी एकको भी प्राप्त नहीं कर सकते। शरीरकी रक्षा परमावश्यक है। यदि शरीर नहीं, तो कुछ भी नहीं। शारीरिक शिक्षा, शरीर-रक्षा, स्वस्थता—ये सब मनुष्यमात्रके धर्म्म हैं। मनुष्य शारीरिक उन्नति करके ईश्वरकी सृष्टिका जीवित उदाहरण बनता है। जन्म लेनेसे पहिले मनुष्य अस्तित्वको प्राप्त होता है। पैदाइशके बाद शारीरिक अवयवोंकी बनावट, शारीरिक उन्नति की ज़बरदस्त साक्षी है। मनुष्य इस बातको देखता हुआ भी अपने हाथ-पैर, रगों पट्ठोंकी मज़बूती और शारीरिक उन्नति की ओरसे असावधान रहे—यह बड़े आश्चर्य्यकी बात है! साधारण रीतिपर देखा जाता है, कि जिन लोगोंको शारीरिक अभ्यासका ख़याल और शौक़ है, उनके बदन ठीक और सुन्दर हैं, उनके चेहरों पर तन्दुरुस्तीकी झलक देख पड़ती है और उनकी चालमें अच्छाई

पायी जाती है। कसरती बदन बुढ़ापेमें भी तना हुआ दिखाई देता है। लेकिन शारीरिक अभ्याससे जो लोग ग़ाफ़िल हैं, वे जवानीमें भी बुढ़ापे और कमज़ोरीके ख़ासे नमूने बन जाते हैं। तन्दुरुस्तीके लिये कसरत बहुत ही आवश्यक है और कहा भी है, "एक तन्दुरुस्ती हज़ार न्यामत।" तन्दुरुस्तीके बिना कोई कुछ नहीं कर सकता। बिना तन्दुरुस्तीके धनोपार्ज्जन कठिन ही नहीं, बल्कि असम्भव भी है। स्वास्थ्यके बिना सच्चा सुख प्राप्त नहीं हो सकता। एक करोड़पति भी, यदि उसका स्वास्थ्य ठीक न हो और उसको भोजन न पचता हो, तो जीवनका सुख नहीं भोग सकता। तन्दुरुस्ती और बलके इच्छुकको 'ब्रह्मचर्य्य' पर पूरा ध्यान रखना चाहिये; क्योंकि इसके बिना स्वास्थ्य कभी ठीक रह ही नहीं सकता और बली होनेका विचार व्यर्थ है। यदि एक मनुष्य शारीरिक अभ्यास करता है और ब्रह्मचर्य्यका ख़याल नहीं रखता, तो यह ज़रूरी है, कि वह जोड़ोंके दर्दसे पीड़ित हो जाय। दीपकमें छिद्र हो और तेल उससे निकलता हो, तो वही दीपक देरतक नहीं जलता। शरीरको अपना मन्दिर समझो और ब्रह्मचर्य्यके द्वारा उसमें तन्दुरुस्ती और ताक़तकी रोशनीको क़ायम रक्खो। शारीरिक अभ्यास बत्ती है; लेकिन तेल न हो, तो बत्ती किस काम की? ब्रह्मचर्य्यके बिना कोई भी काम नहीं दे सकती। ब्रह्मचर्य्य नहीं, तो दण्ड पेलना, डम्बल उठाना, मुद्गर हिलाना और दूसरी कसरतें कोई भी देरतक ठहरनेवाली नहीं हैं और न वे लाभकारी प्रभाव उत्पन्न कर सकती हैं। यह ब्रह्मचर्य्य ही है, जो हर एक जोड़ और शारीरिक अवयवोंको बल पहुँचाता और मज़बूत करता है। परन्तु बड़े खेदकी बात है, कि आधुनिक समयमें भारतवर्षमें माता-पिताको अपनी सन्तानोंके ब्रह्मचर्य्यका ध्यान नहीं रहता। माता-पिता सन्तानके विवाहके बड़े इच्छुक रहते हैं। शायद यह कहना अनुचित न होगा, कि यहाँकी सन्तानोंको जितना शीघ्र अपने विवाहका ख़याल नहीं होता, उससे कहीं अधिक शीघ्रताके साथ, उनके माता-पिताको

उनके व्याह देनेका ख़याल रहता है। वे चाहते हैं, कि बेटेका विवाह जल्दी हो और वह बेटेका बाप बने, ताकि वे पोते-पोतियोंको गोदमें खिलावें। जिनका धर्म्म है, कि सन्तानकी स्वास्थ्य-रक्षा करें, वे ब्रह्मचर्य नष्ट करनेके पहले सन्तानोंको कठिनाइयोंमें डालकर उनके बच्चोंके प्राण लेनेवाले बनते हैं। लेकिन पिछले ज़मानेमें यह बात नहीं थी। यहाँ स्वयंवरकी प्रथा प्रचलित थी; जबकि युवकको विवाह करनेके समय अपने ब्रह्मचर्य, अपने बल और अपने स्वास्थ्यका परिचय देना पड़ता था। मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीरामचन्द्रजीने, महाराजा जनककी भरी सभामें, कठिन शम्भु-धनु तोड़कर, अपने अतुलनीय बल का परिचय देकर, श्रीजनकनन्दिनीजीका पाणिग्रहण किया; परन्तु ज़रा आजकलकी हालतपर निगाह डालिये—आजकल मा-बाप अपने बेटेका सिर तोड़नेका सामान एकत्रित कर देते हैं। आठ सालकी उम्रमें शादी की जाती है और बारह-तेरह सालकी उम्रमें औलाद पैदा हो जाती है। ऐसी सन्तान या तो जीवित ही नहीं रहती और शायद परमात्माकी कृपासे जीवित भी रह गई, तो अनेक प्रकारके रोग उसको तङ्ग करते हैं। छोटी उम्रके माता-पितासे उत्पन्न हुए बच्चे मिहनतसे काम करनेके योग्य नहीं होते। वे अधिक पढ़ नहीं सकते और इसलिये अच्छी नौकरी भी नहीं पा सकते और इतना कमाते नहीं, जितना उनको डाक्टरोंकी फ़ीस देने और दवाइयोंके ख़रीदनेमें ख़र्च करना पड़ता है। सब समय रोगी रहनेके कारण, लक्ष्मणजी, हनुमानजी और बलशाली भीमादिका बल-वृत्तान्त उन्हें केवल ख़याली पुलाव मालूम होता है। ब्रह्मचर्य हीसे मनुष्य आज-कल कम-से-कम १२० वर्षतक जीवित रह सकता है। इसीसे चित्तकी एकाग्रता प्राप्त होती है। इसीसे बल और बुद्धिकी वृद्धि होती है। तन्दुरुस्ती इसीसे क़ायम रहती है और आयु भी बढ़ती है। ब्रह्मचर्य-हीन होनेसे दुर्बलता और दुःखकी उत्पत्ति होती है और इसका सिलसिला दूरतक जाता है। ब्रह्मचर्यके पश्चात् मनुष्यका दूसरा काम व्यायाम है। इससे हाथ पैरोंमें

बल आता है, हड्डियाँ मज़बूत होती हैं तथा शरीर सुडौल और सुन्दर बनता है। दम बढ़ता और इससे ज़ियादा देर तक काम और मिहनत करने की हिम्मत बढ़ती है। दम ही बल है। दमवाला कम दमवालेको अन्तमें परास्त कर डालता है।

"अब मैं आप लोगोंसे उन ऐतराज़ोंको कहुंगा, जो हिन्दुस्तानी रीतिकी कसरतोंपर यूरोपियन लोगोंके द्वारा किये जाते हैं। बाज़ यूरोपियन कहते हैं, कि हिन्दुस्तानी कसरतोंसे पेट बढ़ जाता है, यह बिल्कुल असत्य है। पेट तब ही बढ़ता है, जब कसरत छूट जाती है। कोई-कोई यूरोपियन साहब यह भी फरमाते हैं, कि इससे मानसिक शक्ति यानी दिमागी ताक़तको हानि पहुंचती है। यह भी सही नहीं। हिन्दुस्तानी कसरतियोंके चाल-चलन पर एतराज़ किया जाता है, पर इसमें कसरतका क्या दोष ह? दोष कसरतका नहीं, बल्कि सङ्गतिका है। बुरी सङ्गतिसे अवश्य ही आचरण दूषित हो जाते हैं। दूधमें खटाईकी सङ्गति दूधको बिगाड़ देती है और चन्दनके निकटवर्त्ती वृक्षोंसे चन्दनकी ही सुगन्धि आती है। जब तक शिक्षित लोग शारीरिक अभ्यासमें अच्छी तरहसे व्यस्त न होंगे, तब तक आचरणकी अशुद्धिका दोष नहीं मिट सकता।"

प्रोफेसर साहबने "ब्रह्मचर्य" और "व्यायाम" (कसरत) का मेल मिलाया है, सो, वास्तवमें, उचित ही किया है। कसरत और ब्रह्मचर्य-का चोली-दामनका सा संयोग है। बिना ब्रह्मचर्य कसरत फ़िज़ूल है। हम "ब्रह्मचर्य" के विषयमें आगे लिखेंगे; अभी हम कसरत ही का विषय चलाये जाना ठीक समझते हैं।

कसरत करने की आवश्यकता और कसरतके गुण आदि हम अपनी-पराई युक्तियों और सुश्रुत आदिके प्रमाणों द्वारा, ऊपर, अच्छी तरह समझा चुके हैं। अब हमें यह लिखना है, कि किन-किन ऋतुओंमें कसरत हितकारी है, किन-किन ऋतुओंमें अहितकारी है एवं किनको लाभदायक और किनको हानिकारक है। सुश्रुतमें लिखा है:—

व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम् ।
स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥
सर्वेष्वृतुष्वहरहः पुम्भिरात्महितैषिभिः ।
बलस्यार्द्धेन कर्त्तव्यो व्यायामो हंत्यतोऽन्यथा ॥
क्षयस्तृष्णारुचिच्छर्दि रक्तपित्त भ्रमक्लमाः ।
कासशोषज्वरश्वासा अतिव्यायामसम्भवाः ॥
रक्तपित्ती कृशः शोषी श्वासकासक्षतातुरः ।
भुक्तवान्स्त्रीषु च क्षीणोभ्रमार्तश्च विवर्जयेत ॥

कसरतके लायक़ मौसम ।

ताक़तवर या चिकने पदार्थ खानेवालोंको कसरत करना, हमेशा ही, लाभदायक है। विशेष कर, जाड़े और वसन्तके मौसममें तो कसरत बहुत ही फ़ायदेमन्द है।

अति कसरतसे हानि ।

सब ऋतुओंमें अपना भला चाहनेवाले पुरुषोंको अपने आधे बलके अनुसार कसरत करनी चाहिये ; क्योंकि ज़ियादा कसरत करनेसे हानि होती है ; अर्थात मनुष्यका नाश हो जाता है। अति कसरत करनेसे क्षय, तृषा (प्यास), अरुचि, रक्तपित्त, भ्रम, थकान, खाँसी, शरीरका सूखना या खुश्की, बुख़ार और श्वास (दमा) ये रोग हो जाते हैं।

कसरतके अयोग्य मनुष्य ।

रक्तपित्त-रोगी, शोष-रोगी, श्वास, खाँसी, उरक्षत रोगवाला, भोजनके बाद, स्त्री-प्रसङ्गसे क्षीण और जिसे भ्रम हो—इन लोगोंको कसरत करना मुनासिब नहीं है।

कसरत-सम्बन्धी नियम।

१—जिनको कुछ भी चिकना और ताक़तवर भोजन मिलता हो, उनको ही कसरत करना हितकारी है। सूखी रोटी खानेवालोंको कसरत हितकारी नहीं है।

२—कसरत करते-करते कुछ खाना या चवाना उचित नहीं है। कसरत करते "दूध-मिश्री" या "घी-दूध-मिश्री" मिला कर पीना अथवा अपनी प्रकृतिके अनुसार कोई अन्य तर पदार्थ खाना आवश्यक है।

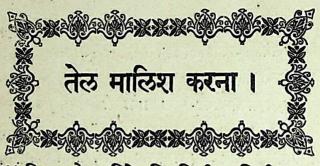
३—जब कि मुँह सूखने लगे, मुखसे जल्दी-जल्दी हवा निकलने लगे यानी दम फूलने लगे या शरीरके जोड़ों और कोखमें पसीना आने लगे, तब कसरत करना बन्द कर दे। यही बलार्द्ध के लक्षण हैं।

४—कसरत करते समय, लङ्गोट, रूमाली या जाँघिया वगैरः अवश्य बाँध ले, जिससे फोते ढीले न हों; क्योंकि लङ्गोट वगैरः न बाँधनेसे फोते लटक आने और नामर्द हो जानेका भय है।

५—कसरत करके कुछ देर टहलना अच्छा है। किसी काममें लग जाना और तत्काल ही स्नान कर लेना अच्छा नहीं है।

६—बुद्धिमानको चाहिये, कि अपनी अवस्था, अपना बलाबल, देश, काल और भोजन आदिको विचारकर कसरत करे; अन्यथा रोग होनेका डर है।

७—जब कसरतसे शरीर थक जावे; तब परोंमें तेलकी मालिश कराना या उबटन लगवाना लाभदायक है।

८—जिन लोगोंको कसरत करना निषेध—मना—है, वे कदापि कसरत न करें; अन्यथा लाभके बदले भयङ्कर हानि होनेकी सम्भावना है।

तेल मालिश करना ।

बुद्धिमानको चाहिये, कि किसी न किसी तरहका तैल अपने शरीरमें अवश्य मर्दन किया करे। अगर रोज़-रोज़ न बन पड़े, तो चौथे-आठवे दिन तो ज़रूर ही तेल लगावे। तेल लगानेसे शरीरका चमड़ा नर्म और चिकना हो जाता है, शरीर हल्का और फुर्तीला मालूम होने लगता है। नियम-पूर्वक तेल मालिश करनेवालेको दाद, खाज, खुजली, फोड़े, फुन्सी आदि चर्मरोगका*भय तो स्वप्नमें भी नहीं रहता। वैद्यक-ग्रन्थोंमें लिखा है,—"तेल मर्दन करानेसे धातु पुष्ट होती है एवं बुद्धि, रूप और बल बढ़ता है।" सुश्रुतके चिकित्सा-स्थानमें लिखा है :—

> जलसिक्तस्यवर्द्धन्ते यथा मूलेंकुरास्तरोः ।
> तथा धातु विवृद्धिहि स्नेहसिक्तस्य जायते ॥

"जैसे वृक्षकी जड़में जल सींचनेसे उसके डाली-पत्तोंके अङ्कुर बढ़ते हैं ; उसी भाँति तेलकी मालिश करनेसे मनुष्यकी धातु बढ़ती है।" महर्षि चरक भी अपनी संहिताके सूत्रस्थानके 'मात्रा शितीयः' नामक पाँचवें अध्यायमें लिखते हैं :—

> स्नेहाभ्यंगाद्यथाकुम्भश्चर्मस्नेहविमर्द्दनात् ।
> भवत्युपांगोदक्षश्च दृढ़ः क्लेशसहो यथा ॥
> तथा शरीरमभ्यंगाद्दृढ़ सुत्वक् प्रजायते ।
> प्रशान्तमारुताबाधं क्लेशव्यायामसंग्रहम् ॥

---

* अगर चर्म-रोग हो जाय, तो हमारा "कृष्णविजय तेल" मगा कर मालिश कीजिये। मूल्य १) शीशी।

"चिकनाईके संयोगसे जैसे मिट्टीका घड़ा मज़बूत हो जाता है, सूखा चमड़ा नर्म हो जाता है और चक्र यानी पहियेका उत्कर्ष होता है; उसी प्रकार तेलकी मालिशसे शरीरके चमड़ेका भी उत्कर्ष होता है। जैसे पहिया चिकनाई लगानेसे फिरने लगता तथा मज़बूत और बोझ सहने लायक़ हो जाता है; शरीर भी उसी तरह तेलकी मालिशसे मज़बूत और सुन्दर चमड़े वाला हो जाता है।" तेलकी चर्चा जितनी वैद्यकमें है, उतनी न तो डाक्टरी, और न यूनानी चिकित्सामें है। शास्त्रकारोंने अनेक दुःसाध्य रोगोंमें भी तेल लगाना फ़ायदेमन्द लिखा है। परीक्षा द्वारा देखा गया है; कि जिन भयानक रोगोंमें डाक्टरी और यूनानी दवाओंसे कुछ भी लाभ नहीं होता—उनमें हमारे ऋषि-मुनियोंके निकाले हुए तेल अक्सीरका काम करते हैं। जीर्णज्वर, पुरानी खाँसी और राजयक्ष्मामें "लाक्षादि तेल" अच्छा काम देता है। समस्त वायु रोगोंमें "नारायण तेल" माषादि तेल" आदि कई तेल अद्भुत चमत्कार दिखाते हैं। वेढङ्गे और मोटे शरीरको ठीक करनेमें "महासुगन्ध तैल" एक ही है। "चन्दनादि या महा-चन्दनादि तेल" कुछ दिन लगातार लगानेसे निर्बल-से-निर्बल मनुष्य भी खूब बलवान् और रूपवान् हो जाता है। पाठकोंके उपकारार्थ, एक दो तरहके तेल बनानेकी बहुत ही सहज विधि इस पुस्तकके चौथे भागमें लिखी हैं।

सिरमें तेल लगाना।

आजकल ज़रा-ज़रासे छोकरों और उठती जवानीके पट्ठों के बाल असमयमें ही बूढ़ोंकी भाँति सफ़ेद हो जाते हैं, इसका क्या कारण है? संक्षेपमें इस प्रश्नका यह उत्तर है, कि शोक, क्रोध, अपने बलसे अधिक परिश्रम, मिज़ाजकी गर्मी, अति गर्म आहार-विहार और अति मैथुन आदि—असमय * में बाल सफ़ेद होनेके कारण हैं। वैद्यकशास्त्र लिखा है :—

क्रोधशोकश्रमकृतः शरीरोष्मा शिरोगतः।
पित्तंच केशान् पचति पलितं तेन जायते॥

"शोक तथा परिश्रम आदिसे वायु कुपित होती है। कुपित हुई वायु शरीरकी गर्मीको सिरमें ले जाती है। मस्तकमें भ्राजक नामका जो पित्त है, वह क्रोधसे कुपित हो जाता है। शास्त्रमें नियम है, कि प्रकुपित हुआ एक दोष † दूसरे दोषको प्रकुपित करता है। इस नियमके अनुसार, कुपित हुए वायु और पित्त, कफको भी कुपित करते हैं। कुपित हुआ कफ बालोंको सफ़ेद कर देता है। इस प्रकार ये तीनों दोष (वात, पित्त, कफ) बाल सफ़ेद करनेमें निदान-भूत (कारण) होते हैं।" बुद्धिमानको चाहिये कि, जहाँतक सम्भव

---

* बिना समय यानी बिना बुढ़ापा आये।

† वात, पित्त और कफ,—इन तीनोंको "दोष" कहते हैं।

हो, शोक, क्रोध, अति मैथुन, नियम-विरुद्ध आहार-विहार और अति परिश्रमसे बचे। विशेष कर, अति मैथुन और शोकसे बचे; क्योंकि ये दोनों ही अनर्थोंके मूल हैं।

सिरमें तेल लगानेसे बाल जल्दी नहीं पकते, भौंरेके समान काले और चिकने बने रहते हैं, मस्तककी थकावट दूर होती है, बुद्धि बढ़ती है, आँखोंकी ज्योति पुष्ट होती है तथा मस्तक-सम्बन्धी रोग बहुत ही कम होते हैं। सुश्रुतजी लिखते हैं :—

करोति शिरस्तृप्तिं सुत्वकत्वमपि चालनम्।
सन्तर्पणं चेन्द्रियाणां शिरसः प्रतिपूरणम्॥

"सिरमें तेल लगाना—सिरकी तृप्ति करता है, सिरके चमड़ेको सुन्दर करता है, रक्तादिका सञ्चालन करता हैं; यानी खूनकी चाल जारी रखता है; नाक, कान, नेत्र आदि इन्द्रियोंको तृप्त करता है, तथा सिरको पूरण करता है।" चरक सूत्रस्थानके 'मात्रा शितीयः' नामक पाँचवें अध्यायमें लिखा है :—

नित्यं स्नेहार्द्रशिरसः शिरः शूलं न जायते।
न खालित्यं न पालित्यं न केशः प्रपतन्ति च॥
बलं शिरः कपालानां विशेषेणाभिवर्द्धते।
दृढ़मूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशा भवन्ति च॥

"मस्तकमें, सदैव तेल डालनेसे सिरमें दर्द नहीं होता, न बाल गिरते हैं, न सफ़ेद होते हैं और न टूट कर गिरते हैं। तेलसे मस्तक चिकना रहनेसे, विशेष करके मस्तक और कपालका बल बढ़ता है। बाल सब मज़बूत जड़वाले, लम्बे और काले रङ्गके हो जाते हैं। समस्त शरीरका मूल आधार मस्तिष्क * है; इसीलिये ऋषियोंने सिरमें तेल लगानेकी परमावश्यकता दिखाई है।

* मस्तिष्क या भेजेको अङ्गरेज़ोंमें ब्रेन (Brain) कहते हैं। मस्तक यानी खोपड़ीके अन्दर एक सफेद चीज़ है, उसे ही 'मस्तिष्क' कहते हैं।

बङ्गाली लोग किसी न किसी तरहका तेल सिरमें अवश्य लगाते हैं; इसी वजहसे उनके बाल जल्द नहीं पकते और बुद्धि अत्यन्त तेज़ होती है। कठिन-से-कठिन विषय उनकी समझमें सरलतासे आ जाते हैं। इसवास्ते सिरमें तेल अवश्य लगाना चाहिये। चमेली, बेला आदिके तेल अच्छे होते हैं। असल चमेलीके तेलसे अक्सर सिर-दर्द आराम हो जाता है। ख़राबी इतनी ही है, कि चमेली वग़ैरः के तेल धोई तिलीके तेलमें तैयार होते हैं और सफ़ेद तिलोंका तेल बालोंको जल्दी सफ़ेद कर देता है। नारियलका तेल, काले तिलोंका तेल या आमलेका तेल सिरके लिये उत्तम है। हम पाठकोंके लिये सिरमें लगानेके तेलका नुसख़ा चौथे भागमें लिखेंगे।

कानमें तेल डालना।

मनुष्यको चाहिये, कि कभी-कभी कानका मैल किसी चतुर कनमैलियेसे निकलवा लिया करे। पीछे हर रोज़ या चौथे आठवें दिन किसी प्रकारका देशी तेल कानमें टपका दिया करे। कानमें तेल देनेसे कानका पर्दा तर रहता है और कानमें कोई रोग नहीं होता। सुश्रुतजी लिखते हैं :—

हनुमन्याशिरः कर्णशूलघ्नमकर्णपूरणम्।

"कानमें तेल डालनेसे ठोडी, गर्दनकी मन्या नामक शिरा, मस्तक और कानके दर्दका नाश होता है।"

पैरोंमें तेल लगाना।

पाँवों में तेल मर्दन करानेसे पाँव सोना, थकाई, सङ्कोच और पैर फटना,—इन रोगोंका नाश होता है। पैरोंमें फूटनी या भड़कन नहीं होती और सुखसे नींद आती है। "भाव-प्रकाश" और "सुश्रुत"में लिखा है, कि कसरत करके पैरोंमें तेलकी मालिश करानेसे मनुष्यके पास रोग इस तरह नहीं आते, जैसे गरुड़के पास साँप नहीं आते।

तेल लगाना निषेध।

—०::०::०—

नवज्वरी अजीर्णी च नाभ्यक्तव्यः कथञ्चन।
तथा विरक्तोवान्तश्च निरूढोयश्च मानवः॥

"नवीन ज्वर वाले, अजीर्णवाले, जुलाब लेने वाले, वमन (उल्टी) करनेवाले और निरूह वस्ति * लेनेवालेको कदापि तेलकी मालिश न करानी चाहिये। तेल मलवानेसे, नये बुख़ारवाले और अजीर्ण रोगी के रोग कृच्छ्रसाध्य अथवा असाध्य हो जाते हैं। जुलाब और वमन वालेको, तेलकी मालिश करनेसे, मन्दाग्नि आदि रोग हो जाते हैं।

हजामत बनवाना।

क्षौर कर्म बाल बनवाने या हजामत करानेको कहते हैं। बुद्धिमान मनुष्यको चाहिये, कि चौथे-पाँचवें दिन अवश्य बाल बनवा लिया करे। साथ ही नाख़ून कटाना भी न भूले। अँगरेज़ोंमें अफ़सरसे लेकर साधारण गोरे तक नित्य सवेरे हजामत बनवाते हैं। जो दाढ़ी नहीं मुँड़ाते, वह उसकी कोर ही बनवा लेते हैं। हजामत बनवानेसे भद्दी-से-भद्दी सूरत सुन्दर दीखने लगती है। हमारे आयुर्वेद-ग्रन्थोंमें बाल बनवानेके भी बहुतसे लाभ लिखे हैं। सुश्रुत जी लिखते हैं :—

* गुदामें पिचकारी लगाकर मल निकालनेकी क्रियाको कहते हैं।

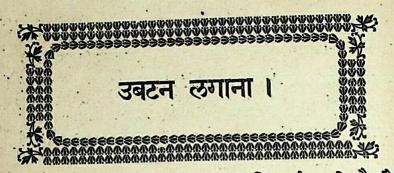
पापोशमनंकेशः नखरोमापमार्जनम्।
हर्षलाघवसौभाग्यकरमुत्साहवर्द्धनम्॥

"बाल, नाखून तथा अन्य स्थूल रोमादि कटानेसे पाप नाश होते हैं; चित्त प्रसन्न और हल्का होता है; सौभाग्य (सुन्दरता) और उत्साह बढ़ता है।" "भावप्रकाश"में लिखा है:—"हर पाँचवें दिन नाखून, दाढ़ी, बाल और रोम कतरवाने या उतरवानेसे शरीरकी शोभा होती है; पुष्टि बढ़ती है; धनकी आमद होती है; पवित्रता होती है और उत्तम कान्ति झलकती है।"

पुरुषको चाहिये, कि जहाँतक हो सके, बाल कम रक्खे। बाल अधिक रखनेमें सिवा दुःखके सुख कुछ भी नहीं है। बाल कम रखने से माथा हल्का रहता है, सिरमें दर्द नहीं होता और बुद्धि बढ़ती है। यही कारण है, कि अच्छे-अच्छे विद्वान् संन्यासी सिरको सफ़ाचट रखते हैं। जो अधिक बालोंके शौक़ीन हों, उन्हें मुनासिब है, कि बालोंको सोडा या मुलतानी वग़ैरः से खूब साफ़ किया करें। बाल बनवा कर सिर रूखा न रक्खें अर्थात् किसी प्रकारका खुशबूदार * तेल, तत्काल ही, सिरमें लगा दें; क्योंकि इससे नेत्रोंके लिये परम उपकार होता है।

---

* आज-कल बाज़ारोंमें जितने खुशबूदार तेल बिकते हैं, वे सब निकम्मे होते हैं। उनसे सिर और बालोंमें लाभके बदले हानि होती है। उनमें कोरा मिट्टीका तेल और रङ्ग होता है। हमारा "कामिनी रञ्जन तेल" सिरमें लगानेके लिये बहुत ही उत्तम है। सुगन्धिका तो भण्डार ही है। इसके सिवा, इसके लगानेसे बाल बढ़ते, काले और चिकने होते हैं और बे-समय पकते नहीं। "कामिनी रञ्जन तेल" बुद्धि बढ़ानेमें भी अपूर्व क्षमता रखता है। दाम १ शीशीका ॥।) डाक-ख़र्च और पैकिङ्ग ।=)।

उबटन लगाना ।

तेल मालिश करनेके बाद, उसकी चिकनाई छुटाने और मैल उतारनेको उबटन मलना चाहिये। अगर उबटन न लगा सकें, तो चनेका चून यानी वेसन ही मल लें। वैद्य भावमिश्र लिखते हैं :—"चूर्णके माफ़िक कोई चीज़ मलनेसे कफ और मेद नाश होते हैं, वीर्य्य पैदा होता है, बल बढ़ता है, खूनकी चाल ठीक होती है तथा चमड़ा साफ़ और कोमल हो जाता है। उबटन मुँहपर मलनेसे आँखें मज़बूत और गाल पुष्ट होते हैं तथा मुहासे और झाँई नहीं होतीं। अगर मुखपर झाँई आदि पड़ गयी हों, तो नाश हो जाती हैं और मुख कमलके समान शोभायमान हो जाता है।"

आजकल उबटनकी चाल बिल्कुल कम हो गई है। जिसे देखते हैं, वही गोरोंके माफ़िक़ गोरा बननेको विलायती साबुन लगाते पाया जाता है। इस बातपर कोई जान-बूझ कर भी ध्यान नहीं देता, कि विदेशी साबुन जिन घृणित पदार्थोंके संयोगसे बनते हैं, उन्हें धर्मभीरु हिन्दू छूने या देखनेसे भी नाक सिकोड़ते हैं। अगर साबुन बिना काम ही न चलें, तो स्वदेशी पवित्र साबुन काममें लाना चाहिये। लेकिन, हमारी समझमें, जितना लाभ उबटनसे होता है, उतना साबुन से कदापि नहीं हो सकता। *

---

* जिस रोज़ बाल बनवाने हों, उस दिन पहले बाल बनवावें ; उसके पीछे तेलकी मालिश कर, उबटन लगा स्नान करें।

स्नान करना ।

नहाना ।

स्नान करनेकी जैसी चाल भारतवर्षमें है, वैसी और देशोंमें नहीं है। यूरुप, अमेरिका आदि मुल्कोंमें भी स्नान करने की चाल है तो सही ; किन्तु हिन्दुस्थानके समान नहीं है। यूरुप आदि देशोंकी आब हवा या जल-वायु—सर्द है। वहाँ अक्सर वर्फ़ पड़ती रहती है ; इस कारण वहाँके लोग स्नान कम करते हैं ; किन्तु भारतवर्ष उष्णप्रधान देश है, * इसलिये यहाँके लोग बहुत स्नान करते हैं। वहाँ वाले, यदि यहाँ वालोंके समान, स्नानोंकी धूम मचा दें ; तो सर्दीके मारे अकड़ जायँ।

आजकल अधिकांश लोग समझते हैं, कि बारम्बार स्नान करनेसे स्वर्ग मिलता है। स्नान करनेसे स्वर्ग नहीं मिल सकता। मनुष्य-शरीरमें नाक, कान, आँख प्रभृति इन्द्रियोंसे जो मैल निकलता है—बाहरकी धूल, गर्द आदि उड़ कर शरीरपर जम जाती है—उस मैलको दूर करनेके लिये ही स्नान करना ज़रूरी समझा गया है ; क्योंकि स्नान न करनेसे शरीरके छिद्र † बन्द हो जाते हैं ; वायुका आवा-

---

* भारतके जल-वायुमें पश्चिमी देशोंकी अपेक्षा गरमी बहुत है।

† मनुष्य-शरीरमें असंख्य छोटे-छोटे छेद हैं ; इनमें होकर ख़राब हवा और दूषित पदार्थ बाहर आते हैं और ताज़ा हवा भीतर जाती रहती है। स्नान न करनेसे शरीरके छेदोंके मुँह बन्द हो जाते है, तब भाँति-भाँतिके रोग होने लगते हैं।

गमन रुक जाता है; जिससे रक्त-विकार—खून-फ़साद—प्रभृति अनेक रोग पैदा हो जाते हैं। देखिये, चरकजी सूत्रस्थानमें लिखते हैं :—

पवित्रं वृष्यमायुष्यं श्रमस्वेदमलापहम्।
शरीरबलसन्धानं स्नानमोजस्करं परम्॥

"स्नान—पवित्रता-कारक, वीर्य्य बढ़ानेवाला, आयुवर्द्धक, थकान और पसीना-नाशक, मल दूर करनेवाला, बल बढ़ानेवाला और अत्यन्त तेज करनेवाला है।" सुश्रुतजी चिकित्सास्थानमें लिखते हैं :—

निद्रादाहश्रमहरं स्वेदकण्डूतृषापहम्।
हृद्यं मलहरं श्रेष्ठं सर्वेन्द्रियविशोधनम्॥
तन्द्रापापोपशमनं तुष्टिदं पुंस्त्ववर्द्धनम्।
रक्तप्रसादनंचापि स्नानमग्नेश्च दीपनम्॥

"स्नान करना—निद्रा, दाह (जलन), थकान, पसीना, खाज, खुजली और प्यासको नष्ट करता है। स्नान हृदयको हितकारक है, मैल दूर करनेवाले उपायोंमें परमोत्तम है; समस्त इन्द्रियोंको शोधन करता है; तन्द्रा (ऊँघना) और पाप (दुःख) को नाश करता है। स्नान करनेसे चित्त प्रसन्न होता है, पुरुषार्थ बढ़ता है, खून साफ़ होता है और अग्नि दीप्त होती है।" शीतल जलादिके सींचनेसे शरीरके बाहर की गर्मी दब कर भीतर जाती है और इसीसे मनुष्यकी जठराग्नि प्रबल होती है। देखते हैं, कि भूख कैसी ही कम क्यों न हो; स्नान कर चुकते ही कुछ न कुछ अवश्य बढ़ जाती है।

चरक आदि ऋषियोंने "स्नान" की जैसी प्रशंसाकी है, वास्तवमें स्नान करना वैसाही लाभदायक है; परन्तु जितनी बार पाख़ाने जाना या पेशाब करना, उतनी ही बार स्नान करना स्वास्थ्यके हक़में लाभदायक नहीं है। एक दिनमें कई बार स्नान करनेसे; निस्त-

न्देह अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यूनानी इलाज करनेवाले भी बार-बार स्नान करनेको हानिकारक बताते हैं। "इलाज़ुल-गुरबा" हिकमतका एक प्रसिद्ध ग्रन्थ है। उसमें लिखा है,"नहाना चाहे गर्म पानीसे हो या ठण्डे पानीसे, पट्ठोंको अवश्य क्षीण करता है। गर्म पानीसे त्वचा (चमड़ा) और रगें ढीली हो जाती हैं और ठण्डे पानी से रगोंमें शीतमयी सर्दी बढ़ जाती है। बहुतसे हिन्दुओंको, जो सदा नहाते हैं, जवानीमें गर्मी होनेसे, चाहे हानि कम भी मालूम होती हो ; परन्तु जब वह जवानीको पार कर जाते हैं, तब रगों और गुर्दों में निर्बलताके चिह्न प्रकट होते हैं और वीर्य्य क्षीण हो जाता है। बाज़े हिन्दू कई बार नहाते हैं, दिशा जानेके पीछे भी नहाते हैं। यह नहाना उनके शरीरको बहुतही दुःखदायक है।"

"इलाज़ुलगुरबा"के लेखकने जो कुछ लिखा है, वह उस देशके लिये बिल्कुल ही ठीक है, जिस देशसे यूनानी चिकित्सा सम्बन्ध रखती है। हमारे देशके लिये यह बात ठीक नहीं है। भारतवासियोंको नित्य स्नान करना ही लाभदायक है ; किन्तु बारम्बार स्नान करना 'इलाज़ुलगुर्बा'के कर्त्ताके मतानुसार, बेशक, हानिकारक है। हमारे यहाँ मैथुनके बाद, ऊख, जल, कन्द, मूल, फल, दूध, पान और दवा सेवन करनेके पीछे भी स्नान करना लिखा है ; किन्तु यह भी ठीक नहीं है। धर्म-मतसे चाहे स्नान स्वर्ग और मुक्तिका देनेवाला हो ; किन्तु तन्दुरुस्तीके लिये नुक़सानमन्द है। 'इलाज़ुलगुरबा'में लिखा है :—"भोजन कर चुकते ही और मैथुनके उपरान्त शीघ्र ही नहाना हानि करता है।" भोजन करके स्नान करनेको हमारे वैद्यकमें भी बुरा लिखा है। मैथुन करनेके पीछे बदन एकदम गर्म हो जाता है, उस समय स्नान करना निस्सन्देह नुक़सान करेगा ; इसी वजहसे हकीमोंने मैथुनके बाद, तत्काल ही, स्नान करनेकी मनाही की है और यह बात हम भारतवासियोंके लिये भी ठीक है।

"इलाज़ुलगुरबा"में लिखा है :—ठण्डे पानीकी अपेक्षा गुनगुने

पानीसे नहाना उत्तम है। हवामें शीतल जलसे स्नान करना विशेष करके सर्द मिज़ाजवालेको अवगुण करता है। कफके स्वभाववालेको अधिक नहाना मना है। नजलेवालों, अतिसार-रोगियों, लड़कों और बूढ़ोंको शीतल जलसे नहाना विशेष हानिकारक है। हमारे आयुर्वेद में भी गर्म जलके स्नानको अच्छा लिखा है। भावमिश्र वैद्य अपने भावप्रकाशमें लिखते है:—"गर्म जलके स्नानसे बल बढ़ता है एवं वात और कफका नाश होता है।" हरिश्चन्द्र नामक कोई अनुभवी वैद्य हो गये है। उन्होंने लिखा है:—

अशीतेनाम्भसा स्नानं पयः पानं नवाः स्त्रियः।
एतद्वो मानवाः पथ्यं स्निग्धमल्पं च भोजनम्॥

"हे मनुष्यो! गर्मजलसे स्नान करना, दूध पीना, जवान स्त्रीसे सम्भोग करना और घी वग़ैरः चिकने पदार्थों से बनाया हुआ थोड़ा भोजन करना,—ये सदा पथ्य अर्थात् हितकारी हैं।"

गर्म जलसे स्नान करनेमें, इस बातपर खूब ध्यान रखना चाहिये, कि गर्म जल सिरपर न डाला जाय; क्योंकि सिरपर गर्म जल डालने से नेत्रोंको नुक़सान पहुँचता है; किन्तु यदि वात और कफका कोप हो, तो सिरपर गर्म जल डालनेमें हानि नहीं है। सुश्रुतजी लिखते हैं:—

उष्णेन शिरसः स्नानमहितं चक्षुषः सदा।
शीतेन शिरसः स्नानं चक्षुष्यमितिनिर्द्दिशेत्॥

"गर्म जल सिरपर डालकर स्नान करना नेत्रोंको सदा हानिकारक हैं। शीतल जल सिरपर डालकर स्नान करना आँखोंको लाभदायक है।

आजकल, जबकि धातुकी क्षीणतासे १०० में से ९० मनुष्योंका

नारायण तेल लगवा कर नहानेसे वात प्रकृति वालोंको अपूर्व आनन्द मिलता है। दाम १॥) शीशी।

मिज़ाज गरम रहता है, शीतल जलसे स्नान करना लाभदायक है। विशेष कर, गर्मीकी ऋतुमें तो शीतल जलसे स्नान करना परम पथ्य है। जिनकी प्रकृति गर्म हो, उन्हें सब ऋतुओंमें ही ठण्डे पानीसे नहाना उचित है। शीतल जलके स्नानसे उष्णवात (गर्मबादी), सोज़ाक, मृगी, उन्माद, रक्तपित्त, मूर्च्छा आदि रोगोंमें बड़ा उपकार होता है। जिनका मिज़ाज सर्द हो या जिन्हें शीतल जलके स्नानसे नुक़सान नज़र आता हो, उन्हें गर्म जलसे ही नहाना चाहिये। गर्मीमें दो बार और जाड़ेमें सिर्फ़ एक बार स्नान करना, सब तरहके मिज़ाज-वालोंको, हितकारी है।

मनुष्यको सदा साफ़ जलसे स्नान करना चाहिये। मैले कुओं, सड़े हुए तालाबों या नदीके बिगड़े हुए जलमें स्नान करना, रोग मोल लेना है। यद्यपि गङ्गा पवित्र, पापनाशिनी और मोक्षदायिनी है; तथापि यदि उसका जल भी मैला हो, तो उसमें भी स्नान न करना चाहिये। ऋषियोंने लिखा है—"वर्षा ऋतुमें सब नदियाँ, स्त्रियोंकी भाँति रजस्वला होती हैं, अतएव वर्षामें नदियोंमें स्नान न करे।" नदियाँ क्या रजस्वला होंगी? ऋषियोंने जो बात हम लोगोंके हक़में अच्छी समझी है, उसमें धर्मकी पख़ लगा दी है। नदियोंके रजस्वला होनेका यही मतलब है, कि वर्षामें समस्त नदियाँ चढ़ती हैं। उनमें स्थान-स्थानका मैला, कूड़ा, करकट, अनेक प्रकारके सर्प आदि विषैले जानवार बह आते ~~हैं~~ तालाबसे नदियोंका पानी बहुत ही गन्दा हो जाता है। विषैले जीवों और पानीके ज़ोरसे मनुष्योंको रोग होने और कभी-कभी उनकी जान जानेकी भी सम्भावना हो जाती है; बस यही कारण ह, कि ऋषियोंने वर्षामें नदियोंको रजस्वला कह कर, उनमें स्नान करना मना किया है। चरक-संहिता, सूत्रस्थानके २७ व अध्यायमें लिखा है :—

वस्त्रधाकीटसर्पाखुमलसंदूषितोदकाः।
वर्षाजलवहा नद्यःसर्वदोषसमीरणाः॥

"मिट्टी, कीड़े, साँप और चूहे आदिके मल (विष्ठा) से दूषित जल वर्षाकालमें नदियोंमें मिल जाता है ; इस वास्ते वर्षाकालीन सब नदियोंका जल समस्त रोगोंकी खान होता है।" सुश्रुत संहिता, सूत्रस्थानके ४५ वें अध्यायमें लिखा है :—

कीटमूत्रपुरीषाण्डशवकोथ प्रदूषितम् ।
तृणपर्णोत्करयुतं कलुषं विषसंयुतम् ॥
योवगाहेत वर्षासु पिबेद्वापि नवं जलम् ।
सबाह्याभ्यन्तरान्रोगान्प्राप्नुयात्क्षिप्रमेवतु ॥

"कीड़े, मूत्र, विष्ठा (पाख़ाना) जानवरोंके अण्डे, लाशें, कोथ, घास-पात और कूड़ा-करकट वर्षाके जलमें मिले रहते हैं। वर्षाका नवीन जल गदला और विषयुक्त होता है। जो मनुष्य उस जलमें स्नान करता है या उस नवीन जलको पीता है, उसके शरीरमें बाहर होनेवाले, फोड़े, फुन्सी, नारु (वाला) आदि चमड़ेके रोग हो जाते हैं तथा उदर-विकार, अजीर्ण, ज्वर आदि भीतरी रोग तत्काल ही हो जाते हैं।

आजकल इन बातोंपर विरला ही ध्यान देता है। कलकत्तेमें ही, जहाँ की गङ्गामें घास, पात, सर्प आदि बह आनेके सिवा हज़ारों मल्लाह गङ्गाकी छाती पर मल मूत्र त्याग करते हैं ; लोग, घोर वर्षामें भी, उसी गङ्गामें स्नान करते हैं। नतीजा यह निकलता है, कि हज़ारों गङ्गा स्नान करनेवाले दाद, खाज, खुजली आदि चर्मरोगोंसे सड़ते दिखाई देते हैं। बुद्धिमानको चाहिये, कि नदी, ता[illegible]ब, कूआ, बावड़ी या घरपर जहाँ स्नान करे, साफ़ जलसे स्नान करे ; क्योंकि जिस तरह मैले जलके पीनेसे रोग होते हैं ; उसी तरह मैले जलके स्नानसे भी अनेक बीमारियाँ होती हैं।

नहानेके समय सिर्फ़ दो लोटे जल डाल लेना ही अच्छा नहीं है। बदनको खूब मोटे कपड़ेसे रगड़ना और मल-मल कर नहाना चाहिये।

सदा नारायण तेल लगा कर नहानेवालेको प्लेग, ज्वर और वात रोग नहीं होते।

ताकि शरीरका मैल अच्छी तरह उतर जावे। स्नान करके चटपट सूखे कपड़ेसे बदन पोंछ लेना उचित है। अपनी गीली धोतीसे शरीर पोंछना उचित नहीं है। बदन पोंछकर साफ़ धुले हुए कपड़े पहन लेने चाहियें। इस तरह स्नान करनेसे कोई रोग नहीं होता।

स्नान करना निषेध।

नहानेकी मनाही।

स्नानंज्वरेऽतिसार च नेत्रकर्णानिलार्तिषु।
आध्मानपीनसाजीर्ण भुक्तवत्सुचगर्हितम्॥

"बुखार, अतिसार, नेत्ररोग, कानके रोग, वायु-रोग, पेटका अफारा, पीनस और अजीर्ण रोगवाले स्नान न करें तथा भोजन करके भी स्नान न करें। कसरत करके, स्त्री-प्रसङ्ग करके या कहींसे आकर भी, पसीनेमें तत्काल, स्नान करना रोगकारक है।"

नारायण तेल।

नारायण तेल असली तरहके वात रोगोंका दुश्मन है। इसके शरीरमें मलवाने, कानोंमें छोड़ने और गुदामें पिचकारी लगानेसे लक्वा—अर्दित वात, फालिज-पक्षाघात, एकाङ्गवात, अर्द्धाङ्ग वात, मुँह टेढ़ा हो जाना, आधा शरीर बे काम होजाना, हनुग्रह—ठोड़ी जकड़ जाना, मन्यास्तम्भ—गर्दन न घूमना, पसलियोंका दर्द, रींगन वायु, चूतड़ोंसे टखनोंतककी पीड़ा, त्रिकस्थानका दर्द, कमरकी वेदना, सन्धिवात—जोड़ोंकी पीड़ा, शिराओं और स्नायुओंका सुकड़ना, लँगड़ापन, लूलापन प्रभृति सभी वायु-रोग निस्सन्देह नाश हो जाते हैं। निरोग शरीरमें इस तेलके लगाते रहनेसे रोग होनेका खटका नहीं रहता। रोग उठते ही लगानेसे रोग सहजमें दब जाता है और रोगके पूर्ण रूपसे प्रकट होजानेपर आराम हो जाता है। बहुत क्या, इस तेलसे टूटा हुआ हाड़ भी जुड़ जाता है। हर वैद्य और गृहस्थको यह तेल पास रखना चाहिये। मूल्य १ पावका ३)।

अनुलेप।

स्नान करके मनुष्यको किसी न किसी तरहका लेप अवश्य करना चाहिये। इससे चित्त प्रसन्न होता है और शरीरकी बदबू वग़ैरः नष्ट हो जाती है। सुश्रुत कहते हैं :—

सौभाग्यदं वर्णकरं प्रीत्योजोबलवर्द्धनम्।
स्वेददौर्गन्ध्यवैवर्ण्यश्रमघ्नमनुलेपनम्॥

"चन्दन वग़ैरः किसी तरहका भी लेप करनेसे सौभाग्य होता है; शरीरका रङ्ग सुन्दर होता है; प्रीति, ओज*और बल बढ़ता है तथा पसीना, थकावट, बदबू एवं विवर्णता,—इन सबका नाश होता है।"

भावमिश्र भी कहते हैं, कि लेपन करनेसे प्यास, मूर्च्छा (बेहोशी) दुर्गन्ध, पसीना, दाह (जलन) वग़ैरः नष्ट होते हैं; सौभाग्य और तेज बढ़ता है; चमड़ेका रङ्ग निखरता है तथा प्रीति, उत्साह और बल बढ़ता है। जिन लोगोंको स्नान करना मना है, उनको लेपन करना भी मना है।

अब हम नीचे 'भावप्रकाश'से यह दिखलाते हैं, कि कौनसी ऋतुमें कौनसा लेप करना हितकारी है।

ऋतु अनुसार लेपकी विधि।

शीतकाल यानी जाड़ेके मौसममें "केशर, चन्दन और काली अगर"

---

* रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र (वीर्य्य) ये सात धातु हैं। इनके सारको "ओज" कहते है। जैसे दूधमें "घी" सार है; वैसे ही धातुओंमें "ओज" सार है।

—इन तीनोंको घिस कर लेप करना चाहिये ; क्योंकि यह लेप गर्म हैं और वात-कफ नाशक है।

ग्रीष्म ऋतु यानी गर्मीके मौसममें, "चन्दन, कपूर और सुगन्धवाला"—इन तीनोंका लेप करना चाहिये ; क्योंकि ये चीज़ें सुगन्धित और खूब शीतल हैं।

वर्षाकाल यानी मौसम बरसातमें "चन्दन केशर और कस्तूरी" को घिसवाकर लेप करना उचित है ; क्योंकि यह लेप न तो गर्म है, न शीतल है अर्थात् मातदिल है।

अञ्जन लगाना।

आज-कल अञ्जन लगानेकी चाल घटती जाती है। अञ्जन या सुर्मा लगाना एक प्रकारका ज़नाना शृङ्गार या आजकलके फ़ैशन के ख़िलाफ़ समझा जाता है। कोई कुछ ही क्यों न समझे, लेकिन सुर्मा लगानेसे अनेक प्रकार के नेत्र-रोग, निस्सन्देह, नष्ट हो जाते हैं। नियमपूर्वक सुर्मा लगानेसे किसी प्रकार की आँखोंकी बीमारी नहीं होती और जवानीमें ही चश्मा लगानेकी ज़रूरत नहीं पड़ती।

सफ़ेद सुर्मा नेत्रोंके लिये परम हितकारी है ; इसे नित्य लगाना चाहिये। इसके लगानेसे नेत्र मनोहर और सूक्ष्म वस्तु देख सकने योग्य हो जाते हैं। सिन्ध देशमें उत्पन्न हुआ "काला सुरमा" यदि शुद्ध भी न किया जाय, तोभी उत्तम होता है। इसके लगानेसे आँखों की जलन, खाज और कीचड़ वगैरः आना नष्ट हो जाता है। आँखोंसे जल बहना और उनकी पीड़ा भी दूर हो जाती है। आँखें सुन्दर और

रसीली हो जाती हैं। नेत्रोंमें हवा और धूप सहने की शक्ति आ जाती है और उनमें कोई रोग नहीं होता।

अञ्जन लगाना मना।

रातमें जगा हुआ, वमन करनेवाला, जो भोजन कर चुका हो, ज्वर-रोगी और जिसने सिरसे स्नान किया हो,—उनको सुर्मा लगाना नुक़सानमन्द है।

नेत्र-रक्षक उपाय।

अञ्जन लगाना निस्सन्देह लाभदायक है; किन्तु ख़ाली अञ्जन ही लगानेसे नेत्र रक्षा नहीं हो सकती। जिन भूलोंके कारण से नेत्र-रोग होते हैं अर्थात् जो नेत्र-रोगोंके हेतु हैं, बुद्धिमानोंको उनसे भी बचना परमावश्यक है; क्योंकि कारणके नाश हुए बिना, कार्य्यका नाश होना असम्भव है। सुश्रुत उत्तरतन्त्र में लिखा है :—"गर्मीसे तपते हुए शरीरसे एकाएक शीतल जलमें घुस जाने या धूपसे तपते हुए शिर पर ठण्डा पानी डालने—दूर की चीज़ें बहुत ध्यान लगाकर देखने—दिनमें सोने और रातको जागने या नींद आने पर न सोने—अत्यन्त रोने या बहुत दिन तक रोने—रंज या शोक करने—क्रोध या गुस्सा करने—क्लेश सहने—चोट वगैरः लग जाने—अत्यन्त मैथुन यानी बहुत ही स्त्री-प्रसङ्ग करने—सिरका, आरनाल नामक काँजी, खटाई, कुलथी और उड़द

वग़ैरः के अधिक खाने—मल, मूत्र और अधोवायु आदिके वेगों* को रोकने—अधिक पसीना लेने—अधिक धूल यानी आँखोंमें धूल गिरने—अधिक धूपमें फिरने—आती हुई वमन यानी क़यके रोकने—अत्यन्त वमन (उल्टी) करने, किसी चीज़ की भाफ़ लेने या ज़हरीली चीज़ोंकी भाफ़ लेने—आँसुओंके रोकने—बहुत ही बारीक चीज़ोंके देखने वग़ैरः-वग़ैरः कारणोंसे वात आदि दोष, कुपित होकर अनेक प्रकारकी आँखोंकी बीमारियाँ पैदा करते हैं।"

"भावप्रकाश"में ऊपर लिखे हुए कारणोंके सिवा, "बहुत तेज़ सवारी पर चढ़नेसे भी नेत्र-रोग होना लिखा है।" "इलाजुलगुर्बा"में लिखा है;—"आँखोंको भाँप, धूआँ और गन्दी पवनसे बचाना चाहिये। ज़ियादा रोना, ज़ियादा मैथुन करना और अधिक नशा करना भी नेत्रोंको हानिकारक है। हमेशा सूक्ष्म वस्तुओंका देखना भी मना है।" इनके सिवा बहुत महीन अक्षरोंके लिखने पढ़ने, सिरको रूखा रखने यानी सिर पर तेल न लगाने, सन्ध्या-समय पढ़ने, अति परिश्रम करने, दिमाग़में अधिक सर्दी या गर्मी पहुँचने, लेटे-लेटे गाने या पढ़ने-लिखने, किरासिन तेलकी रोशनीसे पढ़ने-लिखने वग़ैरः कारणोंसे भी नेत्र-ज्योति मन्दी पड़ जाती है। उपरोक्त सब कारणोंको टालना नेत्र-रक्षाका पहला उपाय है।

(२)—हरी चीज़ें देखनेसे नेत्रोंका तेज बढ़ता है; इसवास्ते बाग़ों की सैर करना या दूसरी हरी-हरी चीज़ें देखना आँखोंके लिये लाभदायक है;

(३)—ऋतुके अनुसार सिरपर चन्दन आदिका लेप करना भी फ़ायदेमन्द है। यही लाभदायक है। [illegible]
लगानेको भी धर्ममें ...ल उखाड़नेसे नेत्र-ज्योति कमज़ोर हो जाती है;
...ल कदापि न उखाड़ने चाहियें।
...भट्टने कहा है—"मल, मूत्र, अधोवायु आदि वेगोंको
अञ्जन लगाने और नस्य सूँघनेका जो यथायोग्य

* वेग—अधोवा...
भूख, प्यास, श्वास...
प्रकारके रोग होते...

(४) हर रोज़ दिनमें तीन दफ़े ठण्डे जलसे मुँहको भरकर, आँखोंको ठण्डे पानीसे छिड़कना या जितनी बार पानी पीना उतनी बार मुँह धोना और आँखोंमें शीतल जलके छपके देना भी आँखोंके लिये मुफ़ीद है।

(५)—मस्तकमें रोज़ तेल लगाना चाहिये। यदि रोज़-रोज़ न भी हो सके, तो तीसरे-चौथे दिन तो अवश्य ही लगाना चाहिये। विशेष कर हजामत बनवाकर तो तत्काल ही सिरमें तेल लगाना उचित है। इस तरह तेल लगानेसे नेत्रोंका बहुत उपकार होता है।

(६)—सिर पर 'मक्खन' रखने और "मक्खन-मिश्री" खानेसे भी नेत्रोंको बहुत लाभ होता है। "भावप्रकाश" पूर्व-खण्डमें लिखा है :—

दुग्धोत्थं नवनीतं तु चाक्षुष्यं रक्तपित्तनुत् ।
वृष्यं बल्यमतिस्निग्धं मधुरं ग्राहि शीतलम् ॥

"दूधसे निकाला हुआ मक्खन—नेत्रोंको हितकारी, * रक्तपित्त नाशक, धातु पैदा करनेवाला, बलदायक, अत्यन्त चिकना, मीठा ग्राही और शीतल है।

(७)—पैरोंको खूब धोकर साफ़ रखने, सदा जूता पहनने और पैरोंमें तेल की मालिश करनेसे आँखोंको बहुत लाभ होता है; इसमें आश्चर्य्यकी कोई बात नहीं है। पाँवकी दो मोटी-मोटी नसें मस्तकमें गई हैं और बहुतसी नसें आँखों तक पहुची हैं; इसी कारणसे पाँवोंमें जो चीज़ें मालिश की जाती हैं, जो सींची जाती हैं या जिन चीज़ोंका लेप किया जाता है, वह सब उन नसोंके द्वारा आँखोंमें पहुँचती हैं।

* रक्तपित्त—इस रोगमें अति मैथुन, अति परिश्रम और शोक आदि कारणोंसे पित्त कुपित होकर खूनको बिगाड़ देता है; तब खून अथवा रुधिर नाक, कान, नेत्र, मुख,—ऊपरके रास्तोंसे निकलता है या लिङ्ग, गुदा और योनि—नीचेके रास्तोंसे निकलता है। और जब बहुत ही कुपित होता है, तब नीचे ऊपरके दोनों रास्तों और तमाम शरीरके छेदोंसे निकलता है। रक्तपित्तके निदान, लक्षण और चिकित्सा "चिकित्सा चन्द्रोदय" छठे भागमें देखिये।

(८)—हमारे यहाँ भोजनके पहले और पीछे, मल-मूत्र त्याग कर, और सोते समय जो पैर धोनेकी चाल है, वह आँखोंके लिये लाभदायक समझ कर ही चलाई गयी है। दिनमें कई बार पैर धोनेसे आँखोंमें बड़ी तरावट पहुँचती है और तत्काल ही चित्त प्रसन्न हो जाता है।

(९)—त्रिफले (हरड़, बहेड़ा, आमला)के जलसे नेत्र धोनेसे आँखोंकी ज्योति मन्दी नहीं होती। त्रिफलेके काढ़ेसे आँख धोनेसे नेत्र-रोग नाश हो जाते हैं।

(१०)—नित्य आमले मल कर स्नान करनेसे आँखोंका तेज बढ़ता है।

(११)—काले तिलोंको पीस कर, सिरमें मल कर स्नान करनेसे नेत्र उत्तम हो जाते हैं और वायुकी पीड़ा शान्त हो जाती है ;

(१२)—बुढ़ापेमें भेजे की कमज़ोरी और अग्नि-मन्द होनेसे भी अक्सर नेत्र-ज्योति कम हो जाती है। बुद्धिमानको चाहिये, कि पहले से ही ऐसे उपाय करता रहे, कि दिमाग़ी ताक़त कम न हो तथा अग्नि सदा दीप्त रहे।

(१३)—महीनेमें एक दो बार किसी प्रकार की नस्य या सूँघनी सूँघ कर, भेजे का मल निकालते रहनेसे आँखोंको नुक़सान नहीं पहुँचता।

(१४)—"इलाजुलगुर्बा"में दिनमें कई बार सिरमें कङ्घी करना यानी बाल बहाना भी नेत्र-ज्योतिके लिये उत्तम लिखा है ; विशेषकर बूढ़ोंके लिये बहुत ही उत्तम लिखा है।

(१५)—हकीम शेखुलरईसने कहा है, कि साफ़ पानीमें तरना और उसमें आँखें खोलना भी लाभदायक है।

(१६)—नाकके बाल उखाड़नेसे नेत्र-ज्योति कमज़ोर हो जाती है ; इसवास्ते नाकके बाल कदापि न उखाड़ने चाहियें।

(१७)—वृद्धवाग्भट्टने कहा है—"मल, मूत्र, अधोवायु आदि वेगोंको जो नहीं रोकते, अञ्जन लगाने और नस्य सूँघनेका जो यथायोग्य

अभ्यास रखते हैं, क्रोध और शोकको जो त्याग देते हैं, उन मनुष्योंको 'तिमिर' रोग नहीं होता।"

(१८)—देशी तेलका दीपक जला कर पढ़ने-लिखनेसे आँखोंको बहुत लाभ होता है ; किन्तु मिट्टीके तेलके लैम्प वग़ैरः जला कर पढ़ने-लिखनेसे मनुष्य जवानीमें ही अन्धासा हो जाता है।

(१६)—"वृद्धवाग्भट" में 'घी' पीना भी नेत्रोंके लिये अच्छा लिखा है। वास्तवमें ; घी नेत्रोंके लिये परम उपकारी है। "भावप्रकाश" में लिखा है :—

> गव्यं घृतं विशेषेण चक्षुष्यं वृष्यमग्निकृत् ।
> स्वाद पाककरं शीतं वात पित्त कफापहम् ॥

"गायका घी, विशेष करके, आँखोंके लिये हितकारी है। वृष्य, अग्नि-प्रदीपक, पाकमें मधुर, शीतल, तथा वात, पित्त और कफनाशक है। अगर रोज़-रोज़ न वन पड़े, तो कभी-कभी तो गायका ताज़ा घी अवश्य पीना चाहिये।

हमने ऊपर जितने नेत्र-रक्षाके उपाय लिखे हैं, उनको ध्यानमें रखना परमावश्यक है ; मनुष्य-शरीरमें जितने अङ्ग हैं, उनमें नेत्र सर्वोत्तम अङ्ग हैं। किसीने बहुत ही ठीक कहा है,—"आँख है तो जहान है।" नेत्रोंसे ही जगत् है ; नेत्र न होनेसे जगत् सूना है। वृद्धवाग्भट्टमें लिखा है :—

> चक्षुरक्षायां सर्वकालं मनुष्यैर्यत्नः कर्त्तव्यो जीवते यावदिच्छा ।
> व्यर्थोलोकोयं तुल्यारात्रिं दिवानां पुंसामंधानां विद्यमानोपि वित्ते ॥

"मनुष्योंको जब तक जीनेकी इच्छा हो, तब तक हमेशा नेत्रोंकी रक्षाके लिये कोशिश करते रहना चाहिये ; क्योंकि अन्धा हो जाने पर दिन-रात बराबर हैं। अन्धोंको, धन होने पर भी, संसार वृथा है।

कंघी करना।

कंघी करने यानी कंघे-कंघी द्वारा बाल वहानेसे सिरका मैल और धूल वग़ैरः नष्ट हो जाती है। जो शौक़ीन अधिक बाल रखते हों, उन्हें तो कंघी अवश्य ही करनी चाहिये। दिनमें कई वार कंघी करना या बाल वहाना आँखोंकी ज्योतिके लिये मुफ़ीद है। ख़ास कर ज़ईफ़ों या बूढ़ोंके लिए तो बहुत ही लाभदायक है।

दर्पण में मुख देखना।

आदर्शालोकनं प्रोक्तं मांगल्यं कान्तिकारकम्।
पौष्टिकं बल्यमायुष्यं पापालक्ष्मीविनाशनम्॥

इसका यही मतलब है, कि शीशेमें मुख देखना मङ्गलरूप है; कान्तिकारक, पुष्टिकारक, बल और आयु (उम्र) को बढ़ानेवाला तथा पाप और दरिद्रको नाश करनेवाला है।

कपड़े पहनना ।

मनुष्यको चाहिये, कि अपनी भरसक मैले कपड़े कभी न पहने। मैले कपड़े पहननेसे अनेक रोग हो जाते हैं। मैले और ग़लीज़ कपड़ेवालेको कोई पास नहीं बैठने देता। उसका सब जगह निरादर होता है। मैले वस्त्रोंमें जूँ पड़ जाती हैं। आदमी कुरूप मालूम होता है। मैला वस्त्र दरिद्रता की निशानी है। हम यह नहीं कहते, कि आप ख़ासा, मलमल, नैनसुख ही पहनें; आप चाहें देशी रेज़ीके ही कपड़े पहनिये; मगर उनको साफ़ अवश्य रखिये।

स्वच्छ और निर्मल वस्त्र पहननेसे चित्त प्रसन्न रहता है, आरोग्यता बढ़ती है, जिल्दकी बीमारी नहीं होती। साफ़ कपड़े पहननेवालेसे कोई घृणा नहीं करता। सब कोई उसे आदरसे, बिना सङ्कोच, अपने पास बिठाते हैं। भावमिश्र वैद्य महोदय लिखते हैं, कि निर्मल और नवीन वस्त्र कीर्त्तिको देते हैं; स्त्री-इच्छाको प्रदीप्त करते हैं; उम्रको बढ़ाते हैं; आनन्दका उदय करते हैं; शोभा बढ़ाते हैं एवं शरीरके चमड़ेको हितकारी, वशीकरण और रुचि उत्पन्न करनेवाले हैं।

मौसमके अनुसार कपड़े पहनना ।

अब आगे हम यह लिखते हैं, कि मनुष्यको किस ऋतुमें कौनसा या किस रङ्गका वस्त्र पहनना हितकारी है। भावप्रकाशमें लिखा है :—

कौशेयौर्णिकवस्त्रं च रक्तवस्त्रं तथैवच।
वातश्लेष्महरं तत्तु शीतकाले विधारयेत्॥
मेध्यं सुशीतं पित्तघ्नं कषायं वस्त्रमुच्यते।
तद्धारयेदुष्णकाले तत्रापि लघु शस्यते॥
शुक्लं तु शुभदं वस्त्रं शीतातपनिवारणम्।
नचोष्णं न च वा शीतं तत्तु वर्षासु धारयेत्॥

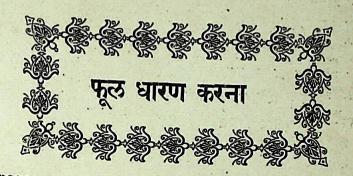
"मनुष्यको चाहिये, कि शीतकालमें, रेशमी ऊनी और लाल कपड़े पहने ; क्योंकि ये वादी और कफको हरनेवाले हैं। गर्मीके मौसममें, जोगिया रङ्गके कपड़े पहने ; क्योंकि ये पवित्र, शीतल और पित्तनाशक हैं। वर्षा-ऋतुमें सफेद कपड़े पहने ; क्योंकि ये सर्दी और धूप दोनोंका निवारण करते हैं और शुभ फलदायक हैं। सफ़ेद वस्त्र न गर्म होते हैं, न शीतल अर्थात् मातदिल होते हैं।"

वस्त्र, जहाँ तक बन पड़े, स्वदेशी ही पहनने चाहियें। विदेशी वस्त्र जिन मसालोंसे तैयार होते हैं, वे बहुत ही घृणा-योग्य हैं। इसवास्ते विदेशी वस्त्रोंसे हमारी आरोग्यता—तन्दुरुस्ती—को भी नुक़सान पहुँचता है। विदेशी वस्त्र पहन कर हम देवी-देवताओंकी पूजा-उपासना भी नहीं कर सकते। आजकल अधिकांश लोग बिल्कुल अन्धे हो गये हैं ; जान-बूझ कर भी विलायती घृणित वस्त्रोंको पहनते हैं। उन्हींको मन्दिरोंमें पहुँचाते हैं। उन्हींसे ठाकुरोंकी पोशाक आदि तैयार कराते हैं। विलायती चीनीका ही चरणामृत आदि बनाते हैं। शायद इसी कारणसे हिन्दुओंके देवता नाराज़ हो गये हैं और वे प्राचीन समयके अनुसार कभी 'परचा' नहीं देते। अब भी समय है, कि हिन्दू अपनी भूल सुधारें।

जितनी समझदार और अक़्लमन्द क़ौमें इस पृथ्वी पर बसती हैं, सभी अपने-अपने देशके बने हुए कपड़ोंसे अपनी लज्जा निवारण करती हैं। किन्तु यह हतभाग्य भारत ही ऐसा है, जो अपनी लज्जा-निवारणार्थ भी पराये मुँह की तरफ़ देखता है! आज यदि विदेशी लोग किसी भाँति नाराज़ हो जायँ, तो भारत-सन्तानोंको शायद

-निवारणार्थ पेड़ोंके पत्तों और छालोंसे ही फिर काम लेना पड़े। एशियाकी प्रायः सभी क़ौमोंने आँखें खोल रक्खी हैं। जापानने अपना नाम जगत्‌में ऊँचा कर ही लिया है। उसका माल आजकल दुनियाँके हर बाज़ारमें बिकता दिखाई देता है। रूस भी अपने घरको घर समझने लगा है। पीनकबाज़ चीनकी भी पीनक उड़ गई है। वह भी करवटें बदलने लगा है ; किन्तु भारतवासी अभी तक गहर-गम्भीर निद्रासे नहीं जागे हैं। भगवान् जाने, उनकी कुम्भकर्णीय निद्रा कब टूटेगी और कब वे अपने पैरों खड़ा होना सीखेंगे ? कब वे अपने हाथोंका बनाया माल काममें लावेंगे और कब विदेशी बाज़ारोंमें अपने देशका माल भेज कर गई हुई—रूठी हुई—लक्ष्मीको लौटानेका उद्योग करेंगे। अपने घरकी मोटी रेज़ी भी अच्छी होती है ; किन्तु पराई अद्धीकी मलमल भी निकम्मी होती है।

भारतवासी भाइयो ! जिस दिन आप अपने देशकी चीज़ें व्यवहार करने लगोगे, जिस दिन आप अपने देशके जुलाहोंका बुना हुआ या भारतवासियोंकी पूँजीसे सञ्चालित मिलोंका कपड़ा पहनने लगोगे और बढ़िया-बढ़िया कपड़े आदि बनाकर विदेशी बाज़ारोंमें बेच सकोगे, उसी दिन भारतका और आपका सौभाग्य-सूर्य्य उदय होगा ; जिस दिन आप मन्दिरोंमें देशी वस्त्र पहुँचाने लगोगे और स्वयं देशी वस्त्र पहन कर पूजा उपासना करने लगोगे, उस दिनसे ही लक्ष्मीपति कृष्णकी आप पर शुभ दृष्टि पड़ने लगेगी ; रूठी हुई लक्ष्मी-माता आपको प्यारसे गोदमें लेंगी ; आपके दुःख, क्लेश, रोग, शोक और दरिद्र हवा हो जायँगे। इस समय आपके सिरपर न्यायशीला, प्रजावत्सला, समदर्शी ब्रिटिश गवर्नमेन्टका हाथ है, यदि ऐसे सुख-शान्ति के समयमें ही आप कुछ न सीखेंगे ; कुछ न करेंगे, तो करेंगे कब ? याद रक्खो, गया हुआ समय फिर नहीं लौटता और समय निकल जाने पर पछतानेके सिवा कुछ हाथ नहीं आता।

फूल धारण करना

ईश्वरने अपनी अनुपम सृष्टिमें यों तो एक-से-एक अद्भुत पदार्थ रचे हैं, परन्तु उन सबमें उसने फूल निहायत ही बढ़िया, मनोहर और चित्ताकर्षक पदार्थ बनाया है। फूलोंकी अपूर्व सुन्दरता और मनोहर सुगन्ध आदि पर किसका मन मुग्ध नहीं होता? फूल वह पदार्थ है, जिसके दर्शनमात्रसे देवता भी प्रसन्न हो जाते हैं, फिर भला मनुष्योंकी कौन बात है? राजा महाराजा, अमीर-उमरा आदि फूलोंकी मालाएँ गुँथवाकर पहनते हैं; फूलोंके गुलदस्ते बनवाकर हाथोंमें रखते हैं; फूलोंकी शय्या बनवाते हैं। रानी महारानी और धनिकोंकी स्त्रियाँ इनके गजरे और हार आदि बनवाकर धारण करती हैं। फूलोंकी प्रशंसामें जगत्‌के सभी कवियोंने अपना थोड़ा बहुत अमूल्य समय अवश्य ही ख़र्च किया है। हिन्दू, अहिन्दू, जैन, बौद्ध, ईसाई, मुसलमान आदि समस्त पृथ्वीके नरनारी इनको पसन्द करते और चावसे काममें लाते हैं।

सुन्दरता, मनोहरता और सुगन्धके सिवा फूलोंके सूँघने, पहनने और खानेसे अनेक प्रकारके रोग भी नष्ट हो जाते हैं। भावमिश्र लिखते हैं:—

सुगन्धिपुष्पपत्राणां धारणं कान्तिकारकम्।
पापरक्षोग्रहहरं कामदं श्रीविवर्द्धनम्॥

"सुगन्धित फूल पत्तोंके पहननेसे कान्ति बढ़ती है ; पाप (रोग) दूर होते हैं ; राक्षस और ग्रह आदि की पीड़ा नष्ट होती है ; कामाग्नि तेज़ होती और लक्ष्मी बढ़ती है।" इसवास्ते हर मनुष्यको यथासामर्थ्य फूलोंको व्यवहारमें लाना उचित है। फूल बहुत प्रकारके होते हैं। नीचे हम कुछ उत्तमोत्तम फूलोंके गुण और उनकी प्रकृति वग़ैरः भी लिख देते हैं ; जिससे शौक़ीन, कामी और आरोग्यता चाहनेवाले उनको ऋतुअनुसार काममें लावें और लाभ उठावें :—

फूलोंके रूप और गुण।

गुलाब

दो प्रकारका होता है। एक देशी ; दूसरा विदेशी। देशी गुलाबमें महासुगन्ध होती है। इसके फूल गुलाबी होते हैं और चैत-वैशाखमें आते हैं। परदेशी गुलाब बारहों महीने होता है और इसके फूल लाल गुलाबी, सफ़ेद और पीले भाँति-भाँतिके होते हैं। गुलाब शीतल, हृदयको प्रिय, ग्राही, वीर्य्य-वर्द्धक, हल्का, वर्ण (रङ्ग) को उत्तम करनेवाला तथा त्रिदोष और खून-विकारको नष्ट करनेवाला है।

चमेली

इसके फूल बहुत छोटे-छोटे और कोमल पँखुरियोंके होते हैं। फूलोंका रङ्ग सफ़ेद और पँखुरीके नीचे नोकपर कुछ-कुछ लाली सी होती है। इसकी बन्द कलियाँ जब खिलती हैं, तब परमानन्द देनेवाली मन्द-मन्द सुगन्ध आती है। यह प्रायः चौमासेमें बहुत खिलती है। इसके फूलोंका तेल बहुत ही उत्तम होता है। चमेली तासीरमें गर्म होती है। मस्तक-रोग, नेत्र-रोग, बादी, मुख-रोग और खून-विकारादिमें इससे बहुत लाभ होता है।

जुही

यह दो तरह की होती है। एक सफ़ेद फूलवाली और दूसरी पीले फूलवाली। इसके फूल चमेलीसे मिलते हुए, किन्तु कुछ छोटे होते हैं।

फूलकी पँखुरियाँ सफ़ेद और महा-सुगन्धियुक्त होती हैं। पीली जुहीकी सुगन्धके आगे तो गन्धराज भी मलिन जान पड़ता है। जुही शीतल, कफ और वातकारक होती है; किन्तु पित्त, घाव, खून-विकार, मुख-रोग, दन्त-रोग, नेत्र-रोग, मस्तक-रोग और विष-नाशक है।

चम्पा

इसके फूल पीले और मनोहर होते हैं। सुगन्ध अत्यन्त मन्दी होती है। चम्पाके वृक्ष मालवेमें बहुत होते हैं। चम्पा मधुर, शीतल और विष तथा कीड़े, मूत्रकृच्छ्र एवं खून-विकार आदि रोग-नाशक है।

मौलसरी

बँगलामें इसको बकुल कहते हैं। इसके फूल सफ़ेद, सूक्ष्म और चक्राकार होते हैं। उनमें महासुगन्ध आती है। फूलोंके सूखनेपर भी सुगन्ध कम नहीं होती। इसकी तासीर गर्म नहीं है।

मोतिया

इसे संस्कृतमें मल्लिकाका फूल कहते हैं। इसका फूल सफ़ेद होता है। इसमें छः पँखुरिया होती हैं। खिलनेपर इससे महासुगन्ध फैलती हैं। मोतिया तासीरमें गर्म होता है; नेत्र-रोग, मुख-रोग और कोढ़ आदि कितने ही रोगोंको नाश करता है।

केवड़ा

संस्कृतमें इसे केतकी कहते हैं। केवड़ा हल्का, मधुर और कफ-नाशक है। पीला केवड़ा गर्म और आँखोंको हितकारी है। पत्रोंके बीचमें मोटी बालसी निकलती है। उसकी सुगन्ध बहुत ही मनोहर और तेज़ होती है। उसीको केवड़ेका फूल कहते हैं। पीली केतकीके फूल महासुगन्धित होते हैं और खुशबूके लिये समस्त जगत्में प्रसिद्ध हैं।

माधवी

इसे बसन्ती भी कहते हैं। इसके फूल चमेलीके समान होते हैं।

सुगन्धका तो कहना ही क्या है? जिस बाग़में माधवी होती है, वह बाग़का बाग़ ही सुगन्धका भाण्डार बन जाता है।

कमल

तीन प्रकारका होता है। लाल, नीला, और सफ़ेद। तासीरमें शीतल; वर्णको उत्तम करनेवाला एवं रुधिर-विकार, फोड़ा, विष आदि रोगोंका नाशक है। कमल गहरे और निर्मल जलके तालावोंमें पैदा होता है। पत्ते बड़े-बड़े गोल और चिकने होते हैं, जिनपर पानी की बूँद नहीं ठहरती।

गहने पहनना।

गहने या ज़ेवर पहननेकी चाल हिन्दुस्तानमें सब देशोंसे अधिक है। इसमें शक नहीं, कि गहने पहननेसे कुछ न कुछ सुन्दरता अवश्य बढ़ जाती है। अँगरेज़ भी छल्ले या सोनेकी जड़ाऊ अँगूठियाँ तो अवश्य ही पहने रहते हैं; किन्तु हमारे देशवासियोंके माफ़िक़ ज़ञ्जीर, तोड़े और कण्ठी वग़ैरः नहीं लटकाते। मेमें सोनेकी चूड़ियाँ और मोतियोंकी मालाएँ पहनती हैं। पारसिनें भी हल्की-हल्की सी सोनेकी चूड़ियाँ पहनती हैं। बङ्गालिन और गुजरातिनें भी थोड़ा-थोड़ा सोफ़ियाना ज़ेवर पहनती हैं। जङ्गली क़ौमें चिरमिटी, पीतल और कौड़ियोंके ही गहने पहनती हैं। मतलब यह है, कि जहाँतक नज़र दौड़ाते हैं, यही नज़र आता है, कि समस्त पृथ्वीके निवासी थोड़े या बहुत गहने अवश्य ही पहनते हैं; लेकिन हिन्दुस्तानका नम्बर सबसे बढ़ा हुआ है। जिसमें भी राजपूताना और युक्तप्रान्तका नम्बर सबसे अव्वल है।

पुरुषोंको स्त्रियोंके माफ़िक़ गहने लादना अच्छा नहीं मालूम होता। बिना जड़ा या जड़ा हुआ सोनेका छल्ला या अँगूठी पहनना बुरा नहीं है। इससे कुसमयमें बड़ा काम निकलता है। बालकोंको, आजकल, आभूषण पहनाना और उनकी जानका दुश्मन होना एक ही बात है। ऐसा कौनसा हफ़्ता जाता है, जिसमें गहनोंके कारण

बालकोंकी जान जानेकी ख़बर किसी न किसी अख़बारमें न छपती हो। ख़ैर, इन झगड़ोंको छोड़कर हम यही दिखलाते हैं, कि कौन-कौनसी धातु या कौन-कौनसे रत्न मनुष्योंको लाभदायक अर्थात् उनके स्वास्थ्यके लिये हितकारी हैं। "भावप्रकाश"में लिखा है:— "शरीरम दिल-पसन्द गहने पहनने चाहियें। सोनेके गहने पवित्र, सौभाग्य और सन्तोषदायक हैं। रत्नजटित यानी जवाहिरातसे जड़े हुए गहने धारण करनेसे ग्रहोंकी पीड़ा, दुष्टोंकी नज़र और बुरे सुपनोंका नाश होता है तथा पाप और दुर्भाग्यसे शान्ति मिलती है।"

माणिक, मोती, मूँगा, पन्ना, पुखराज, हीरा, नीलम, गोमेद और लहसुनियाँ,—ये नव रत्न कहलाते हैं। इनको सुनहरे ज़ेवरोंमें जड़वा कर यथास्थान पहननेसे नवग्रहोंकी पीड़ा शान्त होती है; अर्थात् जो मनुष्य इन रत्नोंको वदन पर रखते हैं, उन्हें ग्रह-पीड़ा नहीं होती। "भावप्रकाश" आदि प्रायः समस्त वैद्यक-ग्रन्थों और "शुक्रनीति"में यह विषय विस्तारपूर्वक लिखा है।

माणिकको हिन्दीमें चुन्नी, माणिक और लाल कहते हैं। यह लाल रङ्गका होता है। इसको सुवर्णमें जड़वाकर धारण करनेसे "सूर्य्य"की पीड़ा शान्त होती है।

मोतीको संस्कृतमें मुक्ता कहते हैं। यह सीप, शङ्ख, हाथी, सूअर, सर्प, मछली, मैंडक और बाँससे पैदा होता है; परन्तु आजकल मोती प्रायः सीपसे ही निकाला जाता है। जो मोती तारोंके समान चमकदार, चिकना, मोटा, विना छेदवाला, चन्द्रमाके समान सफ़ेद, निर्मल और तोलमें भारी हो, वही मोती क़ीमती समझा जाता है। ऐसाही निर्दोष मोती खाने और पहनने योग्य होता है; जो मोती रङ्गमें फीका, टेढ़ा-मेढ़ा, चपटा, कुछ सुर्खी लिये हुए मछलीकी आँखके समान, रूखा और ऊँचा-नीचा होता है, वह अच्छा नहीं होता। "शुक्रनीति"में लिखा है, कि सिंहलद्वीपके वासी कृत्रिम मोती भी बनाते हैं; इसवास्ते परीक्षा करके मोती ख़रीदना चाहिये। मोतीको गर्म

नमक या तेल मिले हुए पानीमें रात-भर रहने दे। सवेरे धानकी भूसीमें डालकर मले। यदि मोती नक़ली होगा, तो धानकी भूसीमें मलनेसे उसका रङ्ग मैला हो जायगा और यदि असली होगा, तो कदापि मैला न होगा। मोतियोंकी माला आदि वनवाकर पहननेसे "चन्द्रमा" की पीड़ा शान्त होती है। मोतीकी भस्म भी वनायी जाती है। मोती-भस्म राजयक्ष्मा और उरःक्षतमें तो रामवाणका काम करती ही है; किन्तु वल-वीर्य्य वढ़ानेमें भी कम उपकारी नहीं समझी जाती।

मूँगेको संस्कृत भाषामें प्रवाल और लता-मणि आदि कहते हैं। मूँगेके वृक्ष समुद्रमें होते हैं। जो मूँगा कुँदरूके फल के समान लाल, गोल, चिकना, चमकदार और विना छेदवाला होता हैं, वही उत्तम होता है। जो मूँगा पीतलके समान, रंगमें फीका, टेढ़ा-मेढ़ा, वारीक छेदवाला, रूखा और कालासा होता है, वह ख़राव होता है। ऐसा मूँगा खाने और [illegible]नेके योग्य नहीं होता। जो गुण ऊपर मोती-भस्मके लिख आये हैं, वही गुण मूँगे[illegible] भस्ममें भी होते हैं। मूँगा मङ्गल ग्रहको प्रिय हैं; इसवास्ते मूँगा [illegible] करने[illegible] [illegible] की पीड़ा नहीं होती।

पन्ना रङ्गमें हरा होता है। इसे संस्कृतमें मरकतमणि, हरितमणि और बुध-रत्न कहते हैं। मोरके पङ्खोंके रङ्गवाला पन्ना "बुध" की पीड़ा शान्त करनेमें हितकारी होता है। सेठ-साहूकार और राजेमहाराजे पन्नेके कण्ठे वनवा कर गलेमें पहनते हैं।

पुखराज रङ्गमें पीला होता है। इसे संस्कृतमें पुष्पराग, गुरुरत्न और पीतमणि कहते हैं। सुवर्णकीसी झलकवाला पीला पुखराज वृहस्पतिका प्यारा होता है। इसके पहननेसे गुरु अर्थात् "वृहस्पति" की पीड़ा शान्त होती हैं।

हीरा चार भाँतिका होता हैं :—सफेद, लाल, पीला और काला। सफेद हीरा सर्व-सिद्धियोंका दाता समझा जाता है और रसायनके

काममें भी वही आता है। बहुत बड़ा, गोल, कान्तियुक्त जिसमें रेखा या बिन्दु न हों, ऐसा हीरा उत्तम होता है। हीरेको "वज्र" भी कहते हैं। तारोंकीसी कान्तिवाला हीरा शुक्रको प्रिय होता है। हीरा पहननेसे शुक्र-पीड़ा शान्त होती है। धनी लोग हीरेकी अँगूठियाँ बनवा कर पहनते हैं। यह और भी कितनेही प्रकारके ज़ेवरोंमें जड़ा जाता है। हीरेकी अँगूठियाँ दश-दश हज़ारसे भी अधिक मोलकी देखी गई हैं। हीरेको शोध और मारकर वैद्य लोग बड़े-बड़े आदमियोंको खिलाते हैं। शुक्राचार्य्यने कहा है, कि जिस स्त्रीको पुत्रकी कामना हो, वह हीरा न पहने।

गोमेद—गोमेदके धारण करनेसे "राहुकी" पीड़ा शान्त होती है। किसी क़दर पिलाई और ललाई लिये हुए गोमेद राहुको प्यारा होता है।

लहसुनिया—लहसुनियेको वैदूर्यमणि भी कहते हैं। लहसुनियेमें बिल्लीकी आँखोंकीसी कान्ति होती है और कुछ लकीरें भी रहती हैं। इसके धारण करनेसे 'केतु' की पीड़ा शान्त होती है।

[illegible] इसको [illegible] समझा जाता है। मूँगा और गोमेद नीच समझे जाते हैं। मोती और मूँगा लगातार बहुत दिन पहने रहनेसे हीन हो जाते हैं। मोती और मूँगेके सिवा, किसी रत्नको बुढ़ापा नहीं आता। रत्न-पारखी कहते हैं, कि मोती और मूँगेके सिवा किसी रत्नपर खींचनेसे लोहे और पत्थरकी लकीर नहीं होती।

हमारे पश्चिमीय-शिक्षा-प्राप्त नयी रोशनीके बाबू अवश्य ही कहेंगे, कि यह सब पोप-लीला है। पत्थर पहननेसे भी कहीं पीड़ा शान्त हो सकती है और नवग्रहोंकी पीड़ा होती ही क्या चीज़ है? परन्तु उनको समझना चाहिये, कि आजकलकी विद्या अधूरी है। बड़े-बड़े खोजी और साइन्सवेत्ताओंको हमारे पूर्वजोंकी अनेक बातोंका पता अभी तक नहीं लगा है। थोड़े दिन पहले वे लोग हमारी जिन बातों को व्यर्थ समझते थे, अब वेही धीरे-धीरे उनको मस्तक नवाकर किसी

न किसी रूपमें मानते चले जाते हैं। हमने इन रत्नोंमेंसे हीरेकी परीक्षा स्वयं पहनकर की है; साथ ही जयपुरमें, जहाँ ज़ौहरी अधिकतासे रहते हैं, इस विषयकी खूब पूछ-ताछ भी की थी। उन लोगोंका कहना है, कि शास्त्रोंमें जो रत्नोंके धारण करनेके गुण लिखे हैं, वे राई-रत्ती सच हैं। हमलोग समय-समयपर पीड़ा शान्त्यर्थ इनको पहनते हैं और तत्काल ही फल पाते हैं।

खैर, कुछ भी हो; जिनको ईश्वरने इन रत्नोंके धारण करने योग्य बनाया हो, वह इन्हें अवश्य पहनें और परीक्षा करें। यदि कुछ भी न होगा, तो सुन्दरता बढ़नेमें तो कोई संशय ही न रहेगा। जिन अँगरेज़ोंकी नक़ल हमारे बाबू लोग करते हैं, वे स्वयं इन सब रत्नोंको खूब ही ख़रीदते और पहनते हैं।

खड़ाऊ पहनना।

भोजनके पहले या पीछे खड़ाऊँ अवश्य ही पहननी चाहिये; क्योंकि इनसे पाँवोंके रोग दूर होते हैं और शक्ति बढ़ती है। इनका पहनना नेत्रोंको हितकारी और उम्रका बढ़ानेवाला है।

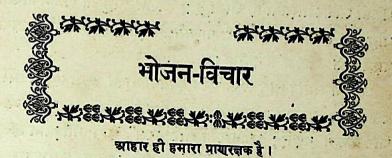
पाँव धोना ।

हिन्दुस्तानमें, भोजनके पहले और भोजनके बाद, पाँव धोनेकी चाल है। बहुत लोग सोनेसे पहले भी पाँव धो लेते हैं। यह चाल बहुत अच्छी और आरोग्यता बढ़ाने वाली है। इसमें शक नहीं, कि दिनमें दो चार बार शीतल जलसे नेत्र, मुख और पैर धोनेवालेको नेत्र-रोग कम होते हैं। हम गर्म देशके रहनेवालोंको हमारे ऋषि-मुनियोंके बनाये हुए नियम सर्वदा हितकारी हैं। अँगरेज़ोंकी नक़ल करना; यानी उनकी तरह कोट, पतलून और बूट धारण किये हुए ही भोजन करना, [illegible] लोगोंको सर्वदा हानिकारक है। देखिये महर्षि सुश्रुत क्या लिखते हैं :—

> पादप्रक्षालनं पादमलरोगश्रमापहम् ।
> चक्षुः प्रसादनं वृष्यं रक्षोघ्नं प्रीतिवर्द्धनम् ॥

"पैर धोनेसे पैरोंका मैल, पैरोंके रोग और थकान दूर होती है; आँखोंको सुख होता है; बल बढ़ता है; राक्षसोंका नाश होता है और प्रीति होती है।" इसवास्ते सुख और आरोग्यता चाहनेवाले, भोजनके आगे-पीछेके सिवा, एक दो बार और भी शीतल जलसे पैर धो लिया करें। परीक्षा करके देखा है, कि सोते समय पैर धो लेनेसे सुखपूर्वक निद्रा आती है और दुःस्वप्न नहीं आते।

भोजन-विचार

आहार ही हमारा प्राणरक्षक है।

हम जो कुछ आहार करते हैं, उसे प्राणवायु ले जाकर आमाशयमें पहुँचाती है। मीठे, खट्टे, खारी, कड़वे, चरपरे और कसैले छः रस होते हैं। इन रसोंमेंसे किसी प्रकारका रस हम क्यों न खावें, आमाशयमें जाकर वह मीठा और झागदार हो जाता है। फिर वही आहार, कुछ नीचे गिरकर, पाचक पित्तकी गर्मीसे पककर, खट्टा हो जाता है। पीछे इस खट्टे आहारको नाभिमें रहनेवाली "समान वायु" ग्रहणीमें पहुँचा देती है। ग्रहणीमें कोठेकी अग्नि अर्थात् पाचक-पित्त रूप अग्निसे आहार पचता है। पचते समय आहार—खाया हुआ पदार्थ—कटु हो जाता है; किन्तु पीछे अग्नि-बलसे भली भाँति पचने पर मीठा और चिकना हो जाता है। इस प्रकार पचे हुए आहार के सारको "रस" कहते हैं। यह "रस" ही भोजनका सूक्ष्म सार है। यह रस ही तेज-स्वरूप है। सार-हीन भाग मलद्रव कहलाता है। इसका जलीय भाग वस्ति—पेड़ू—में जाता है। इसे ही मूत्र कहते हैं। जो शेष मल रहा, उसको विष्ठा या पाखाना कहते हैं। इसका खुलासा मतलब यह है, कि जो कुछ हम खाते और पीते हैं, उसके सारको "रस" कहते हैं। रस खिंच जानेके पीछे जो पदार्थ बच रहता है, वह निकम्मा और सार-हीन होता है। यह शेष बचा हुआ सारहीन पदार्थ कुछ पतला और कुछ गाढ़ा होता है। पतले पदार्थको मूत्र-वाहिनी—पेशाबके बहानेवाली—नस पेड़ूमें ले जाकर, पेशाबकी थैलीमें जमा कर देती

है। अब जो गाढ़ा सारहीन पदार्थ रह गया, वह मलाशय—पाख़ानेकी थैलीमें जाकर पाख़ाना हो जाता है। अपान वायु जो एक प्रकारकी वायु होती है, पेशाब और पाख़ानेको मूत्रेन्द्रिय और गुदा द्वारा बाहर निकालकर फेंक देती है।

रसको समान वायु ले जाकर हृदयमें स्थापन करती है; क्योंकि रसका स्थान हृदय है। हृदयसे दश नाड़ियाँ नीचे, दश ऊपर और चार तिरछी गई हैं। आहारका सार "रस" इन्हीं नाड़ियोंमें होता हुआ, सम्पूर्ण धातुओंको पुष्ट करता, शरीरको बढ़ाता, धारण करता और जीवित रखता है। अगर यही रस मन्दाग्निसे अधकच्चा रह जाता है, तो खट्टा या चरपरा हो जाता है; तब अनेक रोगोंको पैदा करता और विषके समान मनुष्यको मार भी डालता है।

यही जलरूप रस जब कलेजे और तिल्लीमें पहुँचता है, तब रञ्जक पित्तकी गर्मीसे खून हो जाता है। खून सम्पूर्ण शरीरमें रहता है। खूनही जीवका सर्वोत्तम आधार है। जिस तरह "रस" रुधिरके स्थान में पहुँचकर रुधिर हो जाता है; उसी तरह मांस-स्थानमें गया हुआ "रुधिर" मांस हो जाता है। खून अपनी अग्निसे से पक कर और वायुसे गाढ़ा होकर मांस बन जाता है। इसी तरह मांससे मेद—चरबी-बन जाती है; मेदसे हड्डी बन जाती है; हड्डीसे मज्जा बन जाती है; अन्तमें मज्जासे वीर्य्य बन जाता है। इसी क्रमसे स्त्रियोंका आर्त्तव—मासिक—रुधिर—बन जाता है। सुश्रुत जी कहते हैं:—

> तत्रैषां धातूनामन्नपानरसः प्रीणयिता।
> रसजं पुरुषं विद्याद्रसंरक्षेत्प्रयत्नतः॥
> अन्नात्पानाच्च मतिमानाऽचाराच्चाऽप्यऽतंद्रितः॥

"अन्नपानसे पैदा हुआ रस ही इन सब धातुओंका पोषण करनेवाला है। मनुष्य-शरीरको रस ही से पैदा हुआ समझो। इसवास्ते यत्न करके खाने-पीने और आचार व्यवहारसे सावधान होकर बुद्धिमानको रस की खूब रक्षा करनी चाहिये।"

आहारके अच्छी भाँति पचनेसे रस बनता है। रससे रक्त यानी खून बनता है। रक्तसे मांस बनता है; मांससे मेद—चरबी—बनती है; मेदसे अस्थि—हड्डी—बनती है; हड्डीसे मज्जा बनती है और मज्जासे शुक्र—वीर्य्य बनता है। रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र ये गिन्तीमें सात हैं। इन सातोंको "धातु" कहते हैं; क्योंकि यह स्वयं मनुष्यमें स्थित रहकर देहको धारण करते हैं। इनमेंसे किसी एकके बिना भी हमारी ज़िन्दगी क़ायम नहीं रह सकती। इनके क्षय होनेसे जीवका क्षय होता है। सुश्रुतने इन सातोंमें रुधिर—खून—को प्रधान माना है और इनकी बढ़ती-घटती भी रुधिरके ही अधीन मानी है। अँगरेज़ीमें भी कहते है कि—"Blood is the life." यानी खून ही ज़िन्दगी है। "भावप्रकाश"में लिखा है :—

जीवो वसति सर्वस्मिन् देहे तत्र विशेषतः।
वीर्येरक्तेमलेयस्मिन् क्षीणेयाति क्षयंक्षयात्॥

"जीव सारे शरीरमें रहता है; विशेष करके वीर्य्य, खून और मलमें रहता है। जिस समय इनका नाश होता है, उसी समय जीवका भी नाश होता है। संक्षेपमें, तात्पर्य्य यह है कि, इन सातों धातुओं-से ही हमारी देह ठहरी हुई है और इनमें ही जीवका वास है। इनके बिना काया नहीं है और काया बिना जीव नहीं है। लेकिन खून, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र इन छः धातुओंकी पुष्टि 'रस' (भोजनका सार) से होती है। रस आहारसे बनता है; अतः यह बात भली भाँति सिद्ध हो गई कि, "आहार" ही हमारा प्राणरक्षक है।

भोजनमें सावधानीकी ज़रूरत।

भोजन या आहार ही हमारा प्राणरक्षक है। भोजनसेही हमारी ज़िन्दगी है। भोजनसे ही देहकी पुष्टि होती है। भोजन ही शरीर को धारण करता है, इसमें सन्देह करनेकी कोई बात नहीं है। सुश्रुत लिखते हैं :—

आहारः प्रीणनः सद्यो बलकृद्देहधारकः ।
आयुस्तेजःसमुत्साहस्मृत्योजोऽग्नि विवर्द्धनः ॥

"भोजन तृप्ति करनेवाला ; तत्काल ताक़त लानेवाला ; देहको धारण करनेवाला ; आयु, तेज, उत्साह, स्मरण-शक्ति और जठराग्नि को बढ़ानेवाला है।" भावमिश्र भी लिखते हैं : "आहारसे ही देहका पोषण होता है। इससे ही स्मृति, आयु, शक्ति, शरीरका वर्ण, उत्साह, धीरज और शोभा इनकी वृद्धि होती है।

भोजनकी इच्छा रोकनेसे शरीर टूटने लगता है ; अरुचि उत्पन्न होती है ; थकानसी मालूम होती है ; ऊँघ आती है ; आँखें कमज़ोर हो जाती हैं ; धातुओंकी जीर्णता और बलका क्षय होता है। साफ़ मालूम होता है कि, खाने-पीने बिना हम ज़िन्दा नहीं रह सकते ; इसलिये भोजनके मामलेमें हमको बड़ी होशियारीसे चलना चाहिये। भोजन-सम्बन्धी हरेक नियमको दिलमें जमा लेना चाहिये।

(१) कुछ चीज़ें स्वभावसे ही हितकारी होती हैं। उनके सेवन से हमको यथेष्ट लाभ होता है।

(२) कुछ चीज़ें स्वभावसे ही अहितकारी यानी नुक़सानमन्द होती हैं ; उनके सेवन या अधिक सेवन करनेसे अनेक प्रकारके रोग होनेका भय रहता है। उनको या तो कम सेवन करना चाहिये या बिल्कुल ही काममें न लाना चाहिये।

(३) कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं, जो अकेली तो अमृतके समान गुणकारी होती हैं ; किन्तु किसी दूसरी चीज़के साथ मिल नेसे ज़हरका काम करती हैं। उनको "संयोग-विरुद्ध" कहते हैं। ग-विरुद्ध चीज़ोंको कदापि एक साथ न खाना चाहिये ; जैसे, दूध मूली इत्यादि।

(४) कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं, जो अकेली तो लाभदायक होती हैं ; किन्तु दूसरीके साथ बराबर भागमें मिल जानेसे विषके समान

हो जाती हैं ; जैसे शहद और घी। इनको यदि मिलाकर खाना हो, तो बराबर न लेना चाहिये। एकको कम और दूसरीको अधिक लेना चाहिये।

(५) कुछ कर्म-विरुद्ध चीज़ अहितकारी होती हैं ; जैसे काँसीके बर्त्तनमें दस दिन तक रक्खा हुआ "घी" ख़राब होता है।

(६) अन्न फल आदि भी, जो भारी और नुक़सानमन्द हों, न खाने चाहियें ; क्योंकि जो चीज़ न पचेगी या अध-कच्ची रह जायगी, उससे अजीर्ण, हैज़ा आदि भयङ्कर रोग हो जायँगे और अन्तमें मृत्यु होना भी सम्भव है।

(७) भोजन बिना हम कुछ दिन जी भी सकते हैं ; लेकिन जल बिना कुछ दिन भी नहीं जी सकते। मैला जल पीनेसे हैज़ा आदि रोग होकर हमारा शरीर नाश हो सकता है ; इसवास्ते पानी हल्का, शीघ्र पचनेवाला और साफ़ पीना चाहिये।

(८) रसोइया, घरके दूसरे आदमी, घरकी बदचलन औरत या शत्रु लोग अक्सर भोजनमें विष खिला दिया करते हैं ; इसवास्ते भोजनकी परीक्षा करके भोजन करना चाहिये।

(९) जिस धातुके बर्त्तनमें जो पदार्थ खाना चाहिये, उसके विरुद्ध दूसरे बर्त्तनमें खानेसे भी वह बिगड़ जाता है और लाभके बदले हानि करता है। जैसे पीतलके बर्त्तनमें खटाईके पदार्थ बिगड़ जाते हैं। बिगड़े हुए पदार्थोंके खानेसे वमन वग़ैरः रोग होने लगते हैं।

(१०) भोजन-सम्बन्धी शास्त्रोक्त नियमोंपर भी ध्यान न रखने से अनेक रोग हो जाते हैं ; जैसे भूख लगनेपर भोजन न करनेसे जठराग्नि मन्द हो जाती है। भोजन करके तत्काल ही स्त्री-प्रसङ्ग करनेसे पेटमें दर्द होने लगता है या फोते बढ़ जाते हैं। भूखमें भोजन न करके केवल जल-द्वारा ही पेट भर लेनेसे "जलोदर" रोग हो जाता है।

इस तरहकी और भी अनेक बातें हैं, जिनमें ज़रा भी उलट-फेर या भूल हो जानेसे मनुष्य बीमार ही नहीं हो जाता ; वरन् इस दुर्लभ मनुष्य-देहसे सदाके लिये छुटकारा ही पा जाता है। तब कौन ऐसा मूर्ख होगा, जो जान-बूझ कर शरीर-रक्षाके मूल आधार "भोजन"के मामलेमें भूल या असावधानी करेगा ? जिन बातोंको हमने यहाँ संक्षेपमें लिखा है, उन्हें आगे हम विस्तारसे लिखना बहुत ही ज़रूरी समझते हैं ; क्योंकि ऊपर यह बात साफ़ तौरसे समझा दी गई है, कि "भोजन"में सावधानीकी विशेष आवश्यकता है।

स्वभावसे हितकारी पदार्थ।

(फ़ायदेमन्द चीज़ें)

लाल चाँवल	सैंधा नमक	बथुआ	तीतर
साँठी चाँवल	अनार	जीवन्ती	लवा
जौ	आमला	पोई	रोहू मछली
गेहूं	दाख या अङ्गूर	परवल	निर्मल जल
मूँग	खजूर या छुहारा	ज़िमीकन्द	गायका दूध
मसूर	फ़ालसे	काला हिरन	गायकी घी
अरहर	खिन्नी	लाल हिरन	तिलका तेल
मीठा रस	बिजौरा नीबू	चित्रित हिरन	मिश्री

हितकारीसे मतलब आरोग्यजनकसे है। जिन चीज़ोंके नाम इस नक़शेमें दिये हैं, वे सबके लिये फायदेमन्द हैं। इनके सेवनसे लाभके सिवा हानिका खटका नहीं है। किन्तु यह नियम तन्दुरुस्तों के लिये है, बीमारोंको नहीं। तन्दुरुस्त आदमीको जो पदार्थ हितकारी है, बीमारको वही नुक़सानमन्द हो सकता है। यद्यपि भात और दूध अच्छे पदार्थ हैं; किन्तु कितने ही रोगोंमें यही दूध और भात नुक़-सानमन्द हैं। बादीके रोगोंमें भात और कफके रोगोंमें दूध अपथ्य है।

ऊपरके नक़शेमें हम मीठे रसको हितकारी लिख आये हैं; अतएव उसकी कुछ तारीफ लिख देना भी ज़रूरी समझते हैं। मीठा, खट्टा, खारी, कड़वा, चरपरा और कसैला—ये छः रस पदार्थोंमें रहते हैं। इनमेंसे पहला-पहला रस पीछे-पीछेके रससे अधिक बल देनेवाला है। सब रसोंमें मीठा रस उत्तम है। मीठा रस—शीतल, धातु पैदा करनेवाला, स्तनोंमें दूध पैदा करनेवाला, बल देनेवाला, आँखोंको हितकारी, वात-पित्तको नष्ट करनेवाला, पुष्टि करनेवाला, कण्ठको शुद्ध करनेवाला और उम्रके लिये हितकारी है; लेकिन ज़ियादा मीठा

रस खानेसे ज्वर, श्वास, गलगण्ड, मोटापन, कीड़े, प्रमेह, मेद अग्नि-मन्दता और कफके रोग होते हैं।

स्वभावसे अहितकारी पदार्थ ।

(नुक़सानमन्द चीज़ें)

फलीवाले अनाजोंमें उड़द, ऋतुओंमें गर्मीकी ऋतु, नमकोंमें खारी नमक, फलोंमें बड़हल, सागोंमें सरसोंका साग, दूधोंमें भेड़का दूध, तेलोंमें कुसुमका तेल और मिठाइयोंमें राब,—ये सब चीज़ मनुष्यको स्वभावसे ही नुक़सानमन्द होती हैं।

संयोग-विरुद्ध पदार्थ ।

(मिलनेसे नुक़सानमन्द)

दूध और बेलफल	दूध और मूली	शहद और बड़हल
दूध और तोरई	दूध और मछली	शहद और मूली
दूध और टैंटी	दूध और बड़हल	शराब और खीर
दूध और नीबू	दूध और केला	खिचड़ी और खीर
दूध और नमक	दूध और सत्तू	मछली और गुड़
दूध और कुलथी	दही और केला	छाछ और केला
दूध और तिलकुट	दही और बड़हल	बड़हल और केला
दूध और दही	दही और गर्म पदार्थ	उड़दकी दाल और बड़हल
दूध और तेल	शहद और गर्म जल	
दूध और पिट्ठी	शहद और मछली	घी और बड़हल
दूध और सूखे साग	शहद और गर्म पदार्थ	दूध और सूअरका
दूध और जामुन	शहद और वर्षाका जल	मांस इत्यादि

ऊपर जो नक़शा दिया गया है,उसमें संयोग-विरुद्ध पदार्थों के जोड़े दिये हैं। ये पदार्थ एक दूसरेसे मिलकर विषके समान हो जाते हैं।

दूधके साथ नमक विरुद्ध हो जाता है ; दूधके साथ मछली विरुद्ध हो जाती है ; शहद और गर्मजल मिलनेसे विरुद्ध हो जाते है। इसवास्ते चतुर मनुष्य इन चीज़ोंको मिलाकर या एक ही समय न खावे।

कर्म-विरुद्ध पदार्थ।

सरसोंके तेल या किसी तरहके तेलमें भूनकर कबूतर का मांस न खाना चाहिये। काँसीके बरतनमें दश दिन रक्खा हुआ "घी" न खाना चाहिये। "शहद" गर्म करके या गर्म पदार्थोंके साथ अथवा गर्मीके मौसममें न खाना चाहिये। गर्मागर्म भोजन यदि शीतल हो जाय, तो उसे फिर गर्म करके न खाना चाहिये।

मान-विरुद्ध पदार्थ।

चतुर मनुष्यको चाहिये कि, शहद और जल तथा शहद और घी, बराबर-बराबर तोलमें मिलाकर न खाय ; घी और चर्बी, तेल और चर्बी तथा और किसी तरहकी दो चिकनाइयोंको भी बराबर-बराबर मिलाकर न खाय। शहद और कोई चिकनी चीज़ घी तेल इत्यादि, जल और चिकनी चीज़ इन्हें भी बराबर-बराबर मिलाकर न खाय। विशेष करके, घी तेल वग़ैरः चिकनी चीज़ों और शहदके साथ वर्षाका जल न पीवे।

अनाजोंका वर्णन।

चाँवल।

चाँवल वहुत प्रकारके होते हैं। उन सबका वर्णन करने से ग्रन्थ वढ़ जानेका भय है; इसवास्ते हम यहाँ सिर्फ़ दो प्रकारके चाँवलोंका वर्णन करते हैं—एक शाली चाँवल, और दूसरे साँठी चाँवल;

शाली चाँवल।

शाली चाँवल हेमन्त ऋतुमें पैदा होते हैं। इनपर भूसी नहीं होती और यह सफेद होते हैं। ये मीठे, चिकने, वलदायक, रुके हुए मलको निकालनेवाले, कसैले, रुचि करनेवाले, स्वरको उत्तम करनेवाले, वीर्य्यंको बढ़ानेवाले, शरीरको पुष्ट करनेवाले, कुछ-कुछ वादी और कफ करनेवाले, शीतल, पित्तकारक और पेशाव बढ़ानेवाले होते हैं।

साँठी चाँवल।

जो चाँवल वालमें ही पक जाते हैं, उनको साँठी चाँवल कहते हैं। ये चाँवल शीतल, हल्के, मलको बाँधनेवाले, वादी और पित्तको शान्त करनेवाले और शाली चाँवलोंके समान गुणदायक होते हैं। सब चाँवलोंमें साँठी चाँवल उत्तम, हल्के, चिकने, त्रिदोषनाशक, मीठे, कोमल, ग्राही, वलदायक और ज्वरको नष्ट करनेवाले हैं।

जौ।

कसैले, मधुर, शीतल, लेखन, कोमल, रूखे, बुद्धि और अग्निको

बढ़ानेवाले, अभिष्यन्दी, स्वरको उत्तम करनेवाले, बलकारक, भारी, वात और मलको बहुत करनेवाले ; चमड़ेके रोग, कफ, पित्त, मेद, पीनस, दमा, खाँसी, उरुस्तम्भ, खून-विकार और प्यासको नाश करनेवाले हैं।

गेहूँ।

मीठे, शीतल, वात तथा पित्त नाशक, वीर्य्य बढ़ानेवाले, बलदायक, चिकने, दस्तावर, जीवन-रूप, पुष्टिकारक और रुचिकारक होते हैं। नये गेहूँ कफकारक होते हैं ; परन्तु पुराने गेहूँ कफकारक नहीं होते। मथुरा, आगरे, दिल्ली आदिमें जो गेहूँ होते हैं, वे मधूली गेहूँ कहलाते हैं। मधूली गेहूँ शीतल, चिकने, पित्तनाशक, मीठे, हलके, वीर्य्य बढ़ानेवाले, पुष्टिदायक और पथ्य होते हैं।

मूँग।

रूखे, ग्राही, कफ तथा पित्तनाशक, शीतल, स्वादु, थोड़ी वादी करनेवाले, आँखोंके लिये हितकारी और बुख़ारको नाश करते हैं। सुश्रुत और चरक हरे मूँगमें अधिक गुण लिखते हैं।

उड़द।

हिन्दीमें इसे उड़द और उर्द कहते हैं। संस्कृतमें माष और बँगला में माष--कलाय कहते हैं। उड़द भारी, पाकमें मधुर, चिकना, रुचि करनेवाला, वातनाशक, तृप्तिकारक, बलदायक, वीर्य्य बढ़ानेवाला, अत्यन्त पुष्टिकारक, दूध बढ़ानेवाला, मेदकारक, कफकारक और पित्तकारक है। उड़द, दही मछली और बैंगन,—ये चारों कफ और पित्तको बढ़ानेवाले हैं।

मौंठ।

बँगला भाषामें इसे वन-मूँग कहते हैं। यह वातकारक, ग्राही, कफ तथा पित्तनाशक, हलकी, अग्निको जीतनेवाली, कीड़े पैदा करने वाली और बुख़ारको नाश करनेवाली है।

मसूर।

पाकमें मधुर, ग्राही, शीतल, हलकी, रूखी और वादी करनेवाली है ; किन्तु कफ, पित्त, खून-विकार और बुख़ारको नाश करनेवाली है।

अरहर।

कसैली, रूखी, मधुर, शीतल, हल्की, ग्राही, बादी करनेवाली, रङ्गको उत्तम करनेवाली, पित्त और खून-विकारको नाश करनेवाली है।

चना।

शीतल, रूखा, हलका, कसैला, विष्टम्भी, बादी करनेवाला, खून, कफ और बुखारको नाश करनेवाला है। तेलमें आगपर भुने हुए चनोंमें यही गुण हैं। गीले भुने हुए चने बलदायक और रुचिकारक होते हैं। सूखे भुने हुए चने—अत्यन्त रूखे, वात और कोढ़को कुपित करनेवाले होते हैं।

मटर।

मधुर, पाकमें भी मधुर और शीतल होते हैं।

तिल।

स्वादिष्ट, चिकने, कफ और पित्तको नष्ट करनेवाले, बलदायक, बालोंको उत्तम करनेवाले, छूनेमें शीतल, चमड़ेको हितकारी, दूध बढ़ानेवाले, घावमें हित करनेवाले, पेशावको थोड़ा करनेवाले, ग्राही, बादी करनेवाले, अग्निदीपन करनेवाले और बुद्धि बढ़ानेवाले हैं। सफेद तिल मध्यम हैं।

सरसों।

चिकनी, कड़वी, तीक्ष्ण, गर्म, कफ और बादी नाश करनेवाली, खून, पित्त और अग्निको बढ़ानेवाली, खुजली, कोढ़ और कीड़ोंको नाश करनेवाली है। जो गुण लाल सरसोंमें हैं, वही सफेद सरसोंमें हैं; परन्तु सफेद सरसों उत्तम होती है।

राई।

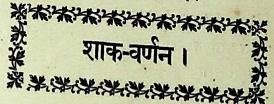
कफ तथा पित्तनाशक, तीक्ष्ण, गर्म, रक्तपित्त करनेवाली, कुछ रूखी, अग्निको दीपन करनेवाली, खुजली, कोढ़ और कोढ़के कीड़ोंको नाश करनेवाली है।

अनाज-सम्बन्धी नियम।

सभी नये अनाज मीठे, भारी और कफकारक होते हैं। एक वर्ष के पुराने हों तो अत्यन्त हलके, पथ्य और हितकारी होते हैं। जौ, गेहूं, तिल और उड़द ये नये उत्तम और लाभदायक होते हैं; लेकिन दो वर्ष से ऊपरके पुराने, रसहीन, रूखे और गुणकारक नहीं होते। नवीन जौ, गेहूँ, उड़द आदि तन्दुरुस्त लोगोंके लिये अच्छे होते हैं; लेकिन पथ्य भोजन करनेवालोंको पुराने ही अच्छे होते हैं।

शाक-वर्णन।

पत्तोंके साग।

बथुआ।

अग्निदीपक, पाचक, रुचिकारक, हलका और दस्तावर है। तिल्ली, रक्तपित्त, ववासीर, कीड़े और त्रिदोषको नाश करनेवाला है।

चौलाई।

हलकी, शीतल, रूखी, मलमूत्र निकालनेवाली, रुचिकारक, अग्नि-दीपक, विषनाशक और पित्त, कफ तथा खून-विकार-नाशक है। जल-चौलाई कड़वी और हल्की होती है। यह खून-विकार, पित्त और वातनाशक है।

पालक।

पालक का साग शीतल, कफकारक दस्तावर, भारी, मद, श्वास, पित्त और ख़ून-विकार आदि नाशक है।

कुल्फा।

हिन्दीमें इसे नोनिया भी कहते है। यह रूखा, भारी, वादी,

कफनाशक, अग्निदीपक, स्वादमें खारा और खट्टा, बवासीर, मन्दाग्नि और विषनाशक है ।

चूका ।

बहुत खट्टा, स्वादु, वातनाशक, कफ और पित्त करनेवाला; रुचि-कारी और पचनेमें अत्यन्त हल्का होता है। बैंगनके साथ खानेसे अत्यन्त रुचिकारी है ।

मूली ।

मूलीके ताज़ा पत्तोंका साग—पाचक, हल्का, रुचिकारक और गर्म है । तेलमें भुना हुआ शाक—त्रिदोषनाशक है । विना भुना हुआ साग—कफ और पित्त करनेवाला है ।

थूहर ।

थूहरके पत्तोंका साग—चरपरा, अग्निदीपक, रोचक, अफारा, वायुगोला, सूजन, अष्ठीलिका और पेटके दूसरे रोग नाश करने-वाला है ।

गोभी ।

गोभीके पत्तोंका साग—कोढ़, प्रमेह, ख़ून-विकार, मूत्रकृच्छ्र और ज्वरनाशक तथा हलका है ।

चना ।

चनेका साग—रुचिकारक, दूर्जर, कफ और वादी करनेवाला, खट्टा, विष्टम्भकारक, पित्त नाश करनेवाला और दाँतोंकी सूजन दूर करनेवाला है ।

सरसों ।

सरसोंके पत्तोंका साग—चरपरा, पेशाब और पाख़ानेको बहुत करनेवाला, भारी, पाकमें खट्टा, विदाही, गर्म, रूखा, त्रिदोषनाशक, खारी, नमकीन, स्वादु और सब सागोंमें निन्दित यानी बुरा है ।

फूलोंके साग।

केलेका फूल।

चिकना, मीठा, भारी शीतल और कसैला है। वादी, पित्त, रक्त-पित्त और क्षय-रोगको नाश करता है।

सहँजनेका फूल।

इसका साग चरपरा, तीक्ष्ण, गर्म, नसोंमें सूजन करनेवाला, कीड़े, बादी, नासूर, तिल्ली और गोलेको नाश करनेवाला है।

सेमरका फूल।

इसका साग यदि घी और सैंधानोन डालकर पकाया जाय, तो दुःसाध्य प्रदरको भी नाश करता है। यह रस पाकमें मीठा और कसैला, शीतल, भारी, ग्राही, वादी करनेवाला, कफ और पित्तको नाश करनेवाला है।

फलोंके साग।

पेठा।

इसे संस्कृतमें कूष्माण्ड कहते हैं। यह पुष्टिकारक, वीर्यवर्द्धक और भारी है तथा पित्त, खूनविकार और वातनाशक है। कच्चा पेठा अत्यन्त शीतल नहीं है; किन्तु स्वादु, खारी, अग्निदीपक, हलका, वस्ति (मूत्राशय) को शोधनेवाला, मृगी और पागलपन आदि मानसिक रोगों तथा दोषोंको जीतनेवाला है।

ककड़ी।

कच्ची ककड़ी—शीतल, रूखी, ग्राही, मधुर, भारी, रुचिकारी और पित्तनाशक है। पकी ककड़ी—प्यास और अग्नि बढ़ानेवाली एवं पित्तकारक है।

कचेंड़ा।

बादी और पित्त नाशक है; बलदायक, पथ्य और रुचिकारक है; शोष रोगीको अत्यन्त हितकारी है; लेकिन परवलसे गुणमें कुछ कम है।

करेला।

शीतल, मल-भेदक, दस्तावर, हलका और कड़वा है; वादी नहीं करता, बुख़ार, पित्त, कफ, ख़ून-विकार, पीलिया, प्रमेह और कीड़ोंको नाश करनेवाला है।

नेनुआ।

नेनुआको घीयातोरई भी कहते हैं। यह चिकना होता है तथा रक्तपित्त और बादीको नाश करता है।

तोरई।

शीतल, मीठी, कफ और वादी करनेवाली, पित्तनाशक और अग्नि-दीपक है। श्वास, खाँसी, ज्वर और कीड़ोंको नाश करती है।

परवल।

पाचक, हृदयको हितकारी, वीर्यवर्द्धक, हल्का, अग्निदीपन करनेवाला, चिकना और गर्म है। खाँसी, ख़ून-विकार, बुख़ार, त्रिदोष और कीड़ोंको नाश करता है। परवलकी हड्डी कफनाशक है। परवल के पत्ते पित्त-नाशक और फल त्रिदोषनाशक होते हैं।

सैम।

शीतल, भारी, बलदायक, दाहकारक और वात तथा पित्त-नाशक होती है।

बैंगन।

हिन्दीमें इसे भाँटा भी कहते हैं। बैंगन-मीठा, तीक्ष्ण और गर्म है; किन्तु पित्तकारक नहीं है; अग्निदीपन करनेवाला, वीर्य बढ़ाने

वाला और हलका है ; बुख़ार, बादी और कफको नाश करनेवाला है। छोटे बैंगन—कफ और पित्तनाशक हैं। बड़े बैंगन—पित्तकारक और हल्के हैं। बैंगनका भर्ता—कुछ-कुछ पित्तकारक, हलका और अग्निदीपन करनेवाला है ; कफ, मेद, बादी और आमको नाश करता है। एक तरहके बैंगन मुर्ग़ीके अण्डेके माफ़िक़ होते हैं। ये बैंगन काले बैंगनोंसे गुणमें कम हैं ; लेकिन बवासीर रोगमें विशेष हितकारी हैं।

टिन्डे या ढेंढ़स।

रुचिकारक, दस्तावर, बहुत शीतल, वातकारक, रूखे और पेशाब बढ़ानेवाले हैं। पित्त, कफ और पथरी रोगकी नाश करते हैं।

ककोड़ा।

मलनाशक, अग्निदीपन करनेवाला, कोढ़, जी-मिचलना, अरुचि, खाँसी, श्वास और बुख़ार को नाश करता है।

कन्द-शाक़।

ज़िमीकन्द।

अग्निको दीपन करनेवाला, रूखा, कसैला, खुजली करनेवाला, चरपरा, विष्टम्भी, रुचिकारी और हलका है। बवासीर और कफको नाश करता है। विशेष करके बवासीर रोगमें पथ्य है। तिल्ली और गोलेको भी नाश करता है। कन्दोंके जितने साग होते हैं, उनमें ज़िमीकन्द यानी सूरन ही श्रेष्ठ है। जिनको दाद, रक्तपित्त और कोढ़ हो, उनको ज़िमीकन्द खाना अच्छा नहीं है।

आल।

शीतल, विष्टम्भी, मीठा, भारी, मलमूत्र करनेवाला, रूखा, दुर्जर, बलदायक, वीर्यवर्द्धक, कुछ अग्निवर्द्धक, रक्तपित्तनाशक, लेकिन कफ और बादी करनेवाला है। रतालू वग़ैरः के गुण भी ऐसे ही जानने चाहियें।

अरुई।

इसे घुइयाँ भी कहते हैं। घुइयाँ—बलदायक, चिकनी, भारी, हृदय-रोग तथा कफको नाश करनेवाली किन्तु विष्टम्भी है। तेलमें भूनी हुई घुइयाँ अत्यन्त रुचिकारी होती है।

मूली।

मूली दो प्रकारकी होती हैं। छोटी और बड़ी। छोटी मूली चरपरी, गर्म, रुचिकारक, हलकी, पाचक, त्रिदोष-नाशक, स्वरको उत्तम करनेवाली, ज्वर, श्वास, कानके रोग, कण्ठ-रोग और नेत्ररोग नाशक है। बड़ी मूली रूखी, गर्म, भारी, त्रिदोषको उत्पन्न करनेवाली होती है। यही बड़ी मूली यदि तेलमें पकाई जाय, तो त्रिदोष-नाशक हो जाती है।

गाजर।

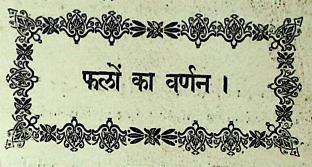
मीठी, तीक्ष्ण, कड़वी, गर्म, अग्निको दीपन करनेवाली, हलकी और ग्राही है। रक्तपित्त, बवासीर, संग्रहणी, कफ और बादीको नाश करनेवाली है।

कसेरू।

शीतल, मीठा, कसैला, भारी, ग्राही, * वीर्यवर्द्धक, वात, कफ और अरुचि करनेवाला तथा दूध बढ़ानेवाला है। पित्त, खून-विकार, दाह और नेत्र-रोग नाशक है।

* नोट—ग्राही, दीपन, पाचन, लेखन आदि शब्दोंका अर्थ इस पुस्तकके अन्तमें अकार आदि क्रमसे देखिये।

फलों का वर्णन।

आम।

आम जगत्में प्रसिद्ध है। इसके समान और कोई दूसरा फल नहीं है। हमारे भारतवर्षमें आम बहुतायतसे पैदा होता है। लाख-लाख धन्यवाद हैं उस परब्रह्म परमात्माको जिसने हमारे देशमें आम जैसा अमृत-फल पैदा किया। यहाँसे आम जहाज़ों द्वारा वलायत तक जाता है। आम वहुत दिन तक नहीं ठहरता। इसको वहुत दिनतक रखनेकी लोगोंने एक वहुत ही अच्छी तरकीव निकाली है। आमके मुखको मोमसे अच्छी तरह वन्द कर देते हैं। फिर एक साफ़ टीनके कनस्तर या काँचके वड़े वर्तनमें शहद भर कर उसीमें आमोंको डुबो देते हैं। ऊपरसे वर्तनका मुख वन्द कर देते हैं। इस तरह रक्खा हुआ आम, महीनों वाद, जैसेका-तैसा निकलता है। अगर यह तरकीव न निकलती, तो वलायत तक आमोंका पहुँचना मुश्किल था ; क्योंकि सुएज़ नहर की राहसे भी जहाज़ १५ दिनसे पहले वलायत नहीं पहुँचते। जो आजकल आमोंको रखते हैं और देश-देशान्तरोंमें इनका चलान करते हैं, उनको खूब नफ़ा होता है। आम जैसे फलको सारी दुनिया तरसती है। संस्कृतमें आमके आम्र, रसाल, पिक-वल्लभ, फलश्रेष्ठ, स्त्री-प्रिय, वसन्त-दूत और नृप-प्रिय आदि वहुतसे नाम हैं।

कच्चा आम ।

कच्चे आमको कैरी या कच्ची अमियाँ भी कहते हैं। यह कसैली, खट्टी, रुचिकारक, वात और पित्तको करनेवाली है। बड़ा और बिना पका आम खट्टा, रूखा, त्रिदोष और ख़ून-फ़िसाद करनेवाला होता है।

पका आम ।

मीठा, वीर्यवर्द्धक, चिकना, बलकारी, सुखदायक, हृदयको प्यारा, वर्णको उत्तम करनेवाला और शीतल है; पित्तकारक नहीं है। कसैले रसवाला आम—कफ, अग्नि और वीर्यको बढ़ाता है। यही आम अगर दरख़्त पर पका हो; तो भारी, वातनाशक, मीठा, खट्टा, और कुछ-कुछ पित्तको कुपित करता है।

क़लमी आम ।

क़लमी आमको हिन्दीमें मालदह आम और संस्कृतमें राजाम्र कहते हैं। यह आम कसैला, स्वादिष्ट, स्वच्छ, शीतल, भारी, ग्राही और रूखा होता है; दस्तक़ब्ज, अफ़ारा और वादी करता है; लेकिन कफ और पित्तको नष्ट करता है।

कोशम्भ आम ।

कोशम्भ आम या कोशाम्र जङ्गली आमको कहते हैं। इसके दरख़्त आमके ही समान होते हैं, किन्तु पत्ते और फल छोटे होते हैं। इस आमका कच्चा फल ग्राही, वातनाशक, खट्टा, गर्म, भारी और पित्तकारी होता है; लेकिन पका फल अग्निको दीपन करने वाला, रुचिकारक, हलका और गर्म होता है; कफ तथा वादीको नाश करता है।

आमका रस ।

बलदायक, भारी, वातनाशक, दस्तावर, हृदयको अप्रिय, तृप्ति

करनेवाला, अत्यन्त पुष्टिकारक और कफ़ बढ़ानेवाला है। दूधके साथ यदि आम खाया जाता है, तो वह वादी और पित्तको नाश करता है तथा रुचिकारक, पुष्टिदायक, बलकारक और वीर्य्यवर्द्धक होता है; स्वादमें बहुत ही अच्छा, मीठा और तासीरमें शीतल होता है। आम खाकर दूध पीना बहुत ही गुणदायक है।

अमचूर।

कच्चे आमके ऊपरका छिलका छीलकर फेंक देते हैं। गूदेकी फाँकसी बनाकर धूपमें सुखा लेते हैं। इन सूखे हुए आमके टुकड़ोंको अमचूर कहते हैं। अमचूर—खट्टा, कसैला, स्वादिष्ट, दस्तावर, और कफ तथा वादीको जीतनेवाला होता है। अमचूरकी खटाई देनेसे बहुतसी तरकारियाँ खूब ही मज़ेदार बन जाती हैं। दिल्लीका अमचूर सब स्थानोंसे बढ़िया, साफ़ और सफ़ेद होता है।

अमावट।

पके हुए आमोंका रस निकालकर, कपड़े पर डालकर, सुखा लेते हैं। ज्यों-ज्यों रस सूखता जाता है, त्यों-त्यों उसपर फिर रस डालते जाते हैं। इसी तरह बारम्बार रस डालनेसे रोटी सी जम जाती है; तब खूब सुखाकर उसे अच्छे बर्तनमें रख देते हैं। इसीको अमावट या आम्रावत कहते हैं। अमावट—दस्तावर, रुचिकारक, सूरजकी किरणोंसे सूखनेके कारण हलका, प्यास, बमन और पित्तको नाश करनेवाला है।

आमका फूल।

आमके मौर होता है, उसे ही फूल भी कहते हैं। यह मौर—रुचिकारी, ग्राही और वातकारक है; अतिसार, कफ, पित्त, प्रमेह और दुष्ट रुधिरको नाश करता है।

आमकी गुठली।

आमकी गुठली ही आमका बीज है। यह कसैली, कुछ खट्टी

और मीठी होती है। वमन, अतिसार और हृदयकी जलनको नाश करती है।

आमके नये पत्ते।

ये रुचिकारक, कफ और पित्तको नाश करनेवाले और मङ्गलरूप होते हैं। ये उत्सवोंपर, डोरियोंमें पिरोकर, घरके दरवाज़ोंपर लटकाये जाते हैं। इनके देखनेसे ही चित्त प्रसन्न हो जाता है।

आमका अचार।

आमके कितने ही प्रकारके अचार, अचारी और मुरब्बे आदि तयार किये जाते हैं। पके आमोंके रससे "आम्रपाक" नामका बहुत ही मज़ेदार, पुष्टिदायक और बलवर्द्धक पाक तैयार किया जाता है। आम्रपाक बनानेकी विधि चौथे भागमें लिखी है।

अधिक आम खानेसे हानि।

अत्यन्त आम खानेसे—मन्दाग्नि, विषमज्वर, खून-विकार, दस्त-कब्ज और आँखोंके रोग होते हैं; इसलिये बहुत आम न खाने चाहियें। ज़ियादातर दोष खट्टे आममें होते है; मीठे आममें नहीं।

आमके दोष दूर करनेका उपाय।

अगर किसीने बहुत आम खाये हों, तो वह सोंठको पानीके साथ खावे या ज़ीरा काले नोनके साथ खावे; तब आमका दोष दूर हो जायगा।

कटहर।

इसका कच्चा फल—ग्राही, वातकारक, कसैला, भारी, दाह-कारक, मधुर, बलदायक, कफ और मेदको बढ़ानेवाला है।

बड़हल।

इसका पका फल—मीठा, खट्टा, वात तथा पित्तनाशक, कफ तथा अग्निको बढ़ानेवाला, रुचिकारक और वीर्य्यवर्द्धक है।

केला।

मीठा, शीतल, ग्राही, भारी और चिकना होता है; कफ, पित्त, रक्तविकार, दाह, घाव, क्षयरोग और बादीको नाश करता है।

पका केला---स्वादिष्ट, शीतल, वीर्य्यवर्द्धक, पुष्टिकारक, रुचिकारक और मांस बढ़ानेवाला है; भूख प्यास, आँखोंके रोग और प्रमेहको नाश करता है।

कचरियाँ।

कचरियोंको सैंस और फूट भी कहते हैं। कच्ची कचरियाँ—मीठी, रूखी, भारी, पित्त और कफ-नाशक तथा ग्राही, लेकिन गरम नहीं होतीं। पकी कचरियाँ गरम और पित्त करनेवाली होती हैं।

नारियल।

इसका फल—शीतल, दुर्जर, मूत्राशयको शोधनेवाला, ग्राही, पुष्टिकारक, बलदायक और वात, पित्त, रक्त-विकार तथा दाहका नाश करनेवाला है। कोमल नारियलका फल विशेष करके पित्तज्वर और पित्तके दोषोंका नष्ट करता है।

नारियल पुराना—भारी, पित्तकारक, विदाही और विष्टम्भी है।

नारियलका पानी—शीतल, हृदयको प्रिय, अग्निदीपक, वीर्य-वर्द्धक, हलका, प्यास और पित्तको नाश करनेवाला, मीठा और मूत्राशयको शुद्ध करनेवाला है।

दाख, अंगूर और किशमिश।

कच्चा अङ्गूर—हीनगुण और भारी है। खट्टा अङ्गूर—रक्तपित्त करनेवाला है। पका हुआ अङ्गूर या पकी दाख—दस्तावर, शीतल, आँखोंको हितकारी, धातुपुष्ट करनेवाली और भारी है। यह प्यास, ज्वर, श्वास, उल्टी होना, वातरक्त, कामला, मूत्रकृच्छ्र, रक्तपित्त, मोह, दाह, शोष और मदात्ययको नाश करती है। गायके थनके

माफ़िक दाख—वीर्य्यवर्द्धक, भारी, कफ और पित्तको नष्ट करनेवाली होती है। किशमिश—वीर्य्यवर्द्धक, भारी, कफ और पित्तको नाश करती है।

खजूर।

शीतल, रुचिकारक, भारी, तृप्तिकारक, पुष्टिकारक, ग्राही, वीर्य्य-वर्द्धक और बलदायक है। यह घाव, क्षयरोग, रक्तपित्त, कोठेकी वायु, वमन, कफ, ज्वर, अतिसार, भूख, प्यास, खाँसी, श्वास, मद, मूर्च्छा, वातपित्त और मदसे हुए रोगोंको नाश करता है।

बादाम।

गरम, चिकना, वोर्य्यवर्द्धक, भारी और वातनाशक है। बादाम की मींगी,—मीठी, वीर्य्यवर्द्धक, पित्त और वातनाशक, चिकनी, गरम, कफ़कारक और रक्तपित्त रोगीको नुक़सानमन्द है।

सेव।

वात तथा पित्तनाशक, पुष्टिकारक, कफकारक, भारी, पाकमें तथा रसमें मधुर, शीतल, रुचिकारक और वीर्य्यको बढ़ानेवाला है।

नासपाती।

हलकी, वीर्य्यवर्द्धक, बहुत मीठी, वात, पित्त, कफ इन तीनों दोषों को नष्ट करनेवाली है। संस्कृतमें इसे 'अमृत फल' कहते हैं।

तरबूज़।

ग्राही, शीतल, भारी, आँखोंको ताक़त देनेवाला, पित्त और वीर्य्य-को हरनेवाला है। पका तरबूज़—गरम, खारी, पित्तकारक; किन्तु कफ और बादीको नाश करता है।

ख़रबूज़ा।

पेशाब लानेवाला, बलदायक, कोठेको साफ़ करनेवाला, अत्यन्त स्वादु, शीतल, वोर्य्यवर्द्धक, पित्त और वातनाशक है। जो ख़रबूज़ा

खट्टे, मीठे और खारी रसका होता है, वह रक्तपित्त और घोर सोज़ाक पैदा करता है।

खीरा।

नवीन खीरा—मीठा, शीतल, प्यास, ग्लानि, दाह, पित्त और अत्यन्त रक्तपित्त नाशक है। पका खीरा—खट्टा, गरम, पित्तकारक और कफ तथा वादीको नाश करता है। खीरेका बीज—पेशाब लानेवाला, शीतल, रूखा, पित्त और मूत्रकृच्छ्रको नाश करता है।

ताड़।

ताड़का पका फल—पित्त-खून और कफको बढ़ानेवाला, मुश्किल से पचनेवाला, बहुत पेशाब लानेवाला, अभिष्यन्दी, तन्द्रा और वीर्य्य पैदा करनेवाला है।

बेल।

कच्चा बेल * ग्राही है; कफ वात और शूलको नाश करता है। पका बेल—भारी, तीनों दोषवाला, दुर्जर, दुर्गन्धित, दाह करनेवाला, ग्राही, मीठा और अग्निको मन्द करनेवाला होता है।

कथ।

मारवाड़ी इसे काथोड़ी कहते हैं। कथका पका फल—भारी है; प्यास, हिचकी, वादी, और पित्तको नाश करता है। बहुत ही छोटा फल—कसैला, कण्ठको शुद्ध करनेवाला, ग्राही और मुश्किलसे पचनेवाला है।

नारंगी।

मीठी, खट्टी, अग्निको दीपन करनेवाली और वातनाशक है।

* बेलको छोड़कर और सब फल पके हुए ही गुणकारी होते हैं; लेकिन बेल कच्चा ही अधिक गुणदायक होता है। दाख, बेल, आमला, हरड़ आदि फल सूखे हुए अधिक गुणदायक होते हैं।

दूसरे प्रकारकी नारङ्गी, खट्टी, बहुत गर्म, मुश्किलसे पचनेवाली, वातनाशक और दस्तावर है।

जामुन।

बड़ी जामुन—स्वादिष्ट, विष्टम्भी, भारी और रुचिकारी है। छोटी जामुनका फल भी ऐसा ही होता है; विशेष कर दाह को नाश करता है।

बेर।

पका हुआ और बहुत मीठा बेर—शीतल, दस्तावर, भारी, वीर्य्यवर्द्धक-पुष्टिकारक है और पित्त, दाह, रुधिर-विकार, क्षय तथा प्यासको नाश करनेवाला है।

बहुत छोटा अर्थात् झाड़ी बेर—खट्टा, कसैला, कुछ-कुछ मीठा, चिकना, भारी, कड़वा और वात तथा पित्तनाशक है;

सूखा हुआ बेर—दस्तावर, अग्निवर्द्धक, हलका होता है और प्यास, ग्लानि तथा रुधिर-विकारको नाश करता है।

करौंदे।

कच्चे करौंदे—खट्टे, भारी, प्यास-नाशक, गरम और रुचिकारी होते हैं तथा रक्तपित्त और कफ करते हैं।

पके करौंदे—मीठे, रुचिकारी, हलके, पित्त और वातनाशक होते हैं।

चिरौंजी।

चिरौंजीकी मींगी—मीठी, वीर्य्यवर्द्धक, पित्त तथा वात नाशक, हृदयको प्रिय, कठिनतासे पचनेवाली, चिकनी, विष्टम्भी और आम बढ़ानेवाली होती है।

खिरनी।

वीर्य्यवर्द्धक, बलदायक, चिकनी, शीतल, भारी होती है और

प्यास, मूर्च्छा, मद, भ्रान्ति, क्षय, तीनों दोष तथा रक्तपित्त-नाशक होती है।

सिंघाड़ा।

शीतल, स्वादिष्ठ, भारी, वीर्य्यवर्द्धक, कसैला, ग्राही; वीर्य्य, वात तथा कफको करनेवाला है और पित्त, रुधिर-विकार तथा दाहको नष्ट करता है।

फ़ालसा।

पका फालसा—पाकमें मधुर, शीतल, विष्टम्भी, पुष्टिकारक, हृदयको प्रिय है और पित्त, दाह, रक्तविकार, ज्वर, क्षय तथा बादीको नष्ट करता है।

शहतूत।

पका शहतूत—भारी, स्वादिष्ठ, शीतल, पित्त और वादीको नाश करता है।

अनार।

मीठा अनार—त्रिदोष-नाशक, तृप्तिदायक, वीर्य्यवर्द्धक, हलका, क़सैले रसवाला, ग्राही, चिकना, बुद्धि और बलदायक है तथा दाह, ज्वर, हृदय-रोग, कण्ठ-रोग तथा मुखकी दुर्गन्धिको नष्ट करता है।

खटमिट्ठा अनार—अग्निको दीपन करनेवाला, रुचिकारी, कुछ-कुछ पित्तकारक और हलका है।

खट्टा अनार पित्तको उत्पन्न करनेवाला होता है और वात तथा कफको नष्ट करता है।

अखरोट।

इसका गुण बादामके समान है। विशेष करके कफ और पित्त को कुपित करता है।

बिजौरा ।

मधुर, रसमें खट्टा, अग्निको दीपन करनेवाला, हलका कण्ठ, जीभ तथा हृदयको शुद्ध करनेवाला और श्वास, खाँसी, अरुचि तथा प्यासको नाश करता है ।

चकोतरा ।

स्वादिष्ठ, रुचिकारक, शीतल और भारी होता है ; रक्तपित्त, क्षय, श्वास, खाँसी, हिचकी और भ्रमको नाश करता है ।

जम्भीरी नीबू ।

गरम, भारी और खट्टा होता है । वात, कफ, मलवन्ध, शूल, खाँसी, वमन, प्यास, आम-सम्बन्धी दोष, मुखकी विरसता, हृदयकी पीड़ा, अग्निकी मन्दता और कृमि (कीड़े) नाशक है । एक जम्भीरी नीबू छोटासा होता है, वह प्यास और वमनको नष्ट करता है ।

काग़ज़ी नीबू ।

खट्टा, वातनाशक, दीपन पाचन और हलका होता है । यह नीबू कीड़ोंको नाश करनेवाला, पेटका दर्द आराम करनेवाला, अत्यन्त रुचिकारक ; वात, पित्त, कफ तथा शूलवालोंको अत्यन्त हितकारी है । त्रिदोष, अग्नि-क्षय, बादीकी पीड़ावालोंको, विषसे दुखियोंको, अग्निमन्दवालोंको यह नीबू देना चाहिये । इस नीबू का छिलका बहुत पतला होता है ; इसी कारण इसे काग़ज़ी नीब कहते हैं ।

मीठा नीबू ।

इसे शर्वती नीबू भी कहते हैं । यह मीठा और भारी होता है । वात; पित्त, विष, साँपका ज़हर, खून-विकार, शोष, अरुचि, प्यास और वमनको नाश करता है ; लेकिन कफ-सम्बन्धी रोगोंको करता और बल तथा पुष्टि बढ़ाता है ।

कमरख।

शीतल, ग्राही, स्वादिष्ट और खट्टी होती है। कफ और वादीको नाश करती है।

इमली।

कच्ची इमली—खट्टी, भारी और वात-विनाशक है तथा पित्त, कफ और रुधिर-विकार करनेवाली है।

पकी इमली—अग्निदीपक, रूखी, दस्तावर और गरम होती है एवं कफ और वातका नाश करती है।

फल-सम्बन्धी नियम।

(१) बेलके फलके सिवा, सब फल पके हुए ही गुणकारक होते हैं। बेल कच्चा ही अधिक गुणकारी होता है। दाख, बेल और हरड़ आदि सूखी हुई अधिक गुणदायक होती हैं। बाक़ी सब फल रस-सहित ही अधिक गुणकारक होते हैं।

(२) जो गुण फलोंमें कहे गये हैं, वही उनकी मींगियोंमें भी समझने चाहियें।

(३) जो फल बर्फ़से, आगसे, ख़राब हवासे, साँपसे अथवा कीड़े वग़ैरः से बिगड़ गया हो; बिना समय फला हो; ख़राब ज़मीन में पैदा हुआ हो या पक कर बिगड़ गया हो, वह कभी न खाना चाहिये।

फलोंका व्यवहार।

(कलकत्तेके प्रसिद्ध समाचारपत्र "हिन्दी बंगवासी" से उद्धृत।

"औषधियोंका एक साधारण गुण यह है, कि वह आँतोंके काम को संयत रक्खें और अजीर्ण न होने दें। कभी-कभी अधिक अजीर्ण हो जाता है। स्त्रियोंकी अजीर्ण बहुत होता है। कुछ आदमी रोज़ अजीर्ण दूर करनेको औषधि सेवन करते हैं। औषधियोंकी

जगह फलोंका व्यवहार करना चाहिये। सेब, नारङ्गी, नासपाती, केला और इस्ताबरी नामक फलोंमें अजीर्ण दूर करनेका गुण है। रसभरी, शहतूत और अनारमें भी अजीर्ण दूर करनेका गुण है। सबसे अधिक गुण अञ्जीर, अंगूर, खूबानी, किशमिश और खजूरमें पाया जाता है। जिन अजीर्ण दूर करनेवाली औषधियोंका विज्ञापन दिया जाता है, उन में अञ्जीर अधिक परिमाणसे डाला जाता है; इसलिये इन फलों या इनके रसको खूब लेना चाहिये।

"यदि हृदयका कार्य्य धीमा हो या उसमें गर्मी आ गई हो, तो उसकी शिकायत दूर करनेके लिये फलोंमें विशेष गुण होता है। कारण, फलोंमें जो नमक और खटाई होती है, वह हृदयके कार्य्यमें एक प्रकारकी सञ्चालन-शक्ति उत्पन्न करती है। हृदय फलोंकी चीनी को मामूली चीनीकी अपेक्षा सरलतापूर्व्वक पचा जाता है।

"यदि अजीर्णके रोगीको विशुद्ध फलोंका हलकासा भोजन आठ या दश दिन तक दिया जाय, तो रोग बिल्कुल दूर हो जाता है। इसका अनुभव बीसों बार सफलतापूर्व्वक कर लिया गया है। मेदे में एक रस होता है, जिसके साहाय्यसे भोजन हज़म हो जाता है। फलोंके भोजनसे इस रसमें उत्पन्न होनेवाले दुर्गुण दूर हो जाते हैं। जिस आदमीको अजीर्णका विकार हो या जो निर्बल हो, उसके लिये उबाले हुए चाँवल और तले हुए सेब अत्यन्त गुणकारी होते हैं। दूसरा गुणकारी भोजन यह है, कि केलेका गूदा खूब पतला किया जाय और उसमें बालाई मिला दी जाय। दो भाग केला और दो भाग बालाई होनी चाहिये। दोनों चीज़ोंको एकमें मिलाकर खानेसे बड़ा लाभ होता है।

"फलोंमें इन्द्रिय-जुलाबकी भी शक्ति है। वे गुरदोंका ख़राब मैल निकाल डालते हैं। गुरदोंमें यदि मैल जम जाय, तो उसे निकालनेके लिये फल बहुत आवश्यक हैं। इस कामके लिये नारङ्गी और तरबूज़ बहुत अच्छे होते हैं। इन फलोंका रस सिर्फ़ गुरदोंका

मैल ही दूर नहीं करता, वरं उनके कार्य्यमें साहाय्य करता और चित्तको प्रसन्न रखता है।

"यह बात ठीक नहीं, कि गठियाके रोगीको फल न खाना चाहिये या खट्टे फलोंसे परहेज़ करना चाहिये। इसके विरुद्ध फलोंकी खटाई इस रोगमें लाभदायक है। यदि गठियाके रोगीको खूब फल खिलाये जायँ, तो उसका विकार दूर हो सकता है।

"जो फल खट्टे हों या जिनमें इन्द्रिय-जुलाव लानेकी शक्ति हो, वह रक्तविकार और खुजलीको शीघ्र दूर कर देते हैं। अधिक मांस खानेसे रक्तविकार उत्पन्न हो जाता है, जिसे नीबू और तरबूज़का अधिक व्यवहार दूर कर देता है।

"मनुष्यके शरीरमें एक तरहका नशा उत्पन्न होता है। यह नशा उन लोगोंमें अधिक होता है, जो न्यूनाधिक आलस्य या बैठे रहनेका जीवन निर्व्वाह करते हैं। उनकी पाचन-शक्ति निर्बल होती है; कारण, आँतें अपना काम अच्छी तरह नहीं करतीं, हृदयमें गर्मी बढ़ जाती और मल अच्छी तरह बाहर नहीं निकलता है; इसलिये उनके शरीरमें अपरिपक्व भोजन इकट्ठा रहता है, जो शरीरमें एक प्रकारका परिवर्त्तन पैदा कर देता है; इसके कारण उन लोगोंमें विकलता या पीड़ा उत्पन्न हो जाती है, शिर भारी हो जाता है या शिरःपीड़ा होने लगती है या शरीरके किसी दूसरे भागमें पीड़ा उत्पन्न हो जाती है और उन्हें तन्द्रा आने लगती है। यह विकार जो अत्यन्त हानिकारक होता है, वह ताज़े या तले हुए फलोंके खानेसे मिट जाता है। ऐसे रोगीको एक दो सप्ताह तक फल अधिक परिमाणसे खिलाये जाय और पानी भी खूब पिलाया जाय। ऐसा करनेसे उसके शरीरका सारा अपरिपक्व भोजन और मल सरलतापूर्व्वक निकल आयगा और वह बिल्कुल स्वस्थ हो जायगा।

"शरीरकी कान्ति फल खाने, विशेषतः नारङ्गीके व्यवहारसे बहुत अच्छी रहती है। कारण, इसके साहाय्यसे रक्तका विषैला परिमाण

दूर हो जाता है। जो लोग अधिक फल खाते हैं, उनका वर्ण साफ़ और चमकदार रहता है; मुख पर दाग़ और फुन्सियाँ उत्पन्न नहीं होतीं।

'रोगीके शरीरमें रक्तकी कमी चाहे किसी कारणसे हुई हो, फलों के खानेसे दूर हो जाती हैं और अच्छा रक्त उत्पन्न होता है। केलेमें यह गुण बहुत अधिक पाया जाता है। बच्चोंमें रक्तकी जो कमी उत्पन्न होती है, उसकी प्रधान औषधि फलोंका व्यवहार है।

"मुटाई एक प्रकारका रोग है। जो लोग अधिक मोटे हों, उनकी मुटाई दूर करने और उनमें विहित बल उत्पन्न करनेके लिये फल बहुत उपयोगी होते हैं। खट्टे फल या उनका रस ऐसी अवस्थामें अधिक व्यवहार करना चाहिये। प्रति दिन नीबू या नारङ्गीके रसके दो तीन ग्लास व्यवहार करनेसे मुटाई दूर होकर बल उत्पन्न होता है। अङ्गोंकी निर्बलताका उत्तम प्रतिकार यह है कि, फलोंका व्यवहार अधिक किया जाय। विशेषतः, ताज़े पके हुए अंगूर, सेव, नासपाती, केला और अञ्जीरका व्यवहार बहुत अच्छा है; कारण, इसमें चीनी अधिक होती है और शीघ्र हज़म होकर शरीरकी नसोंमें पहुँच जाती है। इनके साहाय्यसे गया हुआ बल शरीरमें फिर आ जाता है। जिन रोगियोंको पेचिश हो गई हो, उनको फल अधिक परिमाणसे खाना चाहिये। यदि यह रोग बढ़ गया हो, तो खजूर और अञ्जीरका व्यवहार कर।

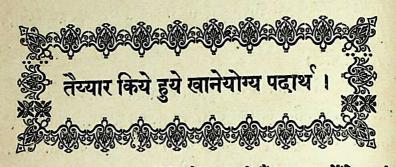
"जैतूनका तेल बहुत अच्छा और बलकारक होता है। इसमें जो चिकनाई पायी जाती है, वह सरलतापूर्व्वक हज़म हो जाती है। जैतूनके तेलका काडलिवर आइल अधिक लाभदायक होता है। काडलिवर आइलकी अपेक्षा ख़ास जैतूनका तेल या बालाई अधिक लाभदायक होती है। जिन लोगोंका मांस घटने लगे या जो दुबले होने लगें, उनको जैतूनका तेल अवश्य व्यवहार करना चाहिये। इसके साथ जुहीका रस भी व्यवहार किया जाता है। जैतूनका

तेल अजीर्ण भी दूर करता है। इसे काष्टर आइलके स्थानमें व्यवहार करना बहुत अच्छा है। इसे चाहे ख़ाली व्यवहार करो या तरकारीके साथ। जो लोग इसे ख़ाली व्यवहार न कर सकते हों, उनको चाहिये कि वह इसे नारङ्गीके रस या किसी दूसरे फलके रसमें मिला कर व्यवहार करें।

"यदि मांस खानेकी आदत न पड़ गई हो, तो बच्चोंका उपयोगी भोजन मांस नहीं, किन्तु फल होता है। प्रत्येक अवस्थाके बालकके लिये फलोंसे अच्छा दूसरा कोई भोजन नहीं। बच्चोंको जिन औषधियोंकी आवश्यकता है, वह भी फलोंसे ही तैयार की जाती है। बच्चे, मिठाई-की अपेक्षा, फलोंको अधिक पसन्द करते और बड़े प्रेमसे खाते हैं।

"पश्चिमीय फ्रान्स, दक्षिणीय जर्मनी और स्विट्ज़रलेण्डमें एक औषधिका चलन है, जिसे अंगूरी दवा कहते हैं। यह औषधि अजीर्ण, मन्दाग्नि और हृदयके विकारमें रामबाण प्रमाणित हुई है। इन रोगोंमें डेढ़ या दो और कभी-कभी तीन सेर तक प्रतिदिन अंगूर खाने चाहिय। यदि किसीको क्षयी रोग लग जाय, तो उसके लिये यह औषधि राम-बाण और गुरदे तथा फंफड़ेके रोगोंमें भी यह औषधि लाभदायक प्रमाणित हुई है।

"यह बात दावेके साथ कही जाती है, यदि मनुष्य सदा भोजनके साथ फलोंका व्यवहार करता रहे, तो वह बहुत कम बीमार होगा; रोगोंका प्राबल्य कम हो जायगा और उसके सारे रोग दूर हो जायँगे। कारण; फलोंमें प्राकृतिक रूपसे कोई हानिकारक वस्तु नहीं होती। यदि फलोंके साथ दूध और मक्खनका व्यवहार किया जाय, तो और अधिक लाभ हो। इस प्रकारका भोजन शरीर पालता, बल पहुँचाता और भूख बढ़ाता है। इसमें कोई सन्देह नहीं, कि फल खानेवाले मांस खानेवालोंसे जीवनके प्रत्येक कार्य्योंमें अधिक सफलता प्राप्त करते देखे गये हैं। फल खानेवालोंमें बुढ़ापे तक चुस्ती, फुरती और स्वास्थ्य की कमी नहीं होती।"

तैय्यार किये हुये खानेयोग्य पदार्थ।

मुनियोंने जिन पदार्थों में जो गुण कहे हैं, उन पदार्थों के वनाये हुए अन्नोंमें भी वही सम्पूर्ण गुण होते हैं --यह सामान्यता से कहा गया है। किसी-किसी अन्नमें संस्कार-भेदसे दूसरे गुण भी हो जाते हैं ; जैसे कि पुराने चाँवलोंका भात हलका होता है; परन्तु वही शालि चाँवलोंका भात खिलता नहीं और चिउरा भारी होता है। कहीं संयोग (मिलने) के प्रभावसे, गुणोंमें फ़र्क हो जाता है। जैसे कि, दुष्ट अन्न भारी होता है और घी भी भारी होता हैं ; परन्तु वही दुष्ट अन्न अगर घीमें वनाया गया हो, तो हलका और हितकारी होता है। इसी कारण नीचे रोज़मर्रह काम में आने वाले कुछ तैयार किये हुए यानी पकाये हुए पदार्थों के गुण लिखते हैं :—

भात।

अग्निकारक, पथ्य, तृप्तिदायक, रुचिकारक और हलका होता है। लेकिन बिना धोये हुए चावलोंका, बिना माँड़ निकाला हुआ और ठण्डा भात भारी, रुचिकारक और कफकारक होता है।

दाल।

मूँग, अरहर, चना और उड़द आदिकी दाल जो नमक-अदरख, आदिके साथ जलमें पकाई जाती है, वह विष्टम्भकारी, रूखी और

विशेष कर शीतल होती है। भुनी हुई बिना छिलकोंकी दाल अत्यन्त हलकी होती है।

खिचड़ी।

दाल चाँवल मिलाकर जो खिचड़ी जलमें पकाई जाती है, वह वीर्य्यवर्द्धक, बलदायक, भारी, कफ और पित्तको पैदा करनेवाली, दुर्जर और मलमूत्र करनेवाली होती है।

खीर।

चतुर मनुष्य अध-औटे दूधमें, घीमें भुने हुए चाँवल डाल कर पकावे; जब चाँवल पक जायँ, तब साफ़ सफ़ेद बूरा और घी डाले; यही उत्तम खीर है। खीर दुर्जर, पुष्टिकारक और बलदायक होती है। बहुत ही उत्तम मनमोहन खीर बनाने की विधि आगे लिखी है।

सेमई।

तृप्तिकारक, बल बढ़ानेवाली, भारी, पित्त और वातनाशक, मलको रोकनेवाली, सन्धानकारक और रुचिको उत्पन्न करनेवाली होती हैं, मगर इन्हें अधिक न खाना चाहिये।

पूरी।

पुष्टिकारक, वृष्य, बलवर्द्धक, अत्यन्त रुचिकारक, ग्राही, पाकमें मधुर और त्रिदोष-नाशक होती है। बाज़ारकी पूरियाँ इसके विपरीत बहुत ही नुक़सानमन्द होती हैं। भूं

[illegible]तल, [illegible] और [illegible]री।

भारी, स्वादिष्ट, चिकनी [illegible]ार, [illegible]कारी होती है; पित्त और खून को बिगाड़ती है और आँखों [illegible] शनीको कम करती है। तासीर

में गरम और बादी नाशक है; अगर कचौरी घीमें बनाई जाय, तो आँखों के लिये फ़ायदेमन्द होती है और रक्तपित्त को नाश करती है।

बड़े।

उड़दकी पिट्ठीमें नोन, हींग और अदरख मिला, तेलमें पका कर जो बड़े बनाये जाते हैं, वह बलदायक, पुष्टिकारक, वीर्य्यवर्द्धक, वायु-नाशक और रुचिकारक होते हैं; विशेष करके लकवेके रोगियोंको मुफ़ीद, दस्तावर, कफकारी और जिनकी अग्नि दीप्त है, उनको उत्तम होते हैं। मूँगके बड़े छाछमें भिगोकर सेवन करनेसे हलके और शीतल होते हैं; बल्कि संस्कारके प्रभावसे त्रिदोष-नाशक और हित-कारी होते हैं।

बड़ी।

उड़दकी पिट्ठीमें हींग, नोन और अदरख मिलाकर कपड़े पर बड़ियाँ तोड़ कर सुखा ले; पीछे तेल या कढ़ीमें डालकर पकावे। इन बड़ियों में उड़दके बड़ोंके समान ही गुण होते हैं।

पेठेकी बड़ियाँ भी गुणमें बड़ोंके समान होती हैं; विशेषता यही है कि; रक्तपित्त नाशक और हलकी होती हैं।

मूँगकी बड़ियाँ—रुचिकारी, हलकी और मूँगकी दालके समान गुणवाली होती हैं।

कढ़ी।

पाचक, रुचिकारक, हलकी, अग्निप्रदीपक और कुछ-कुछ पित्त को कुपित करनेवाली, कफ, बादी और मलके अवरोधको नष्ट करने-वाली होती है।

पकौड़ी।

बेसनकी पकौड़ियाँ बनाकर जो कढ़ीमें डाली जाती हैं, वे रुचि-कारी, विष्टम्भी, बलदायक और पुष्टिकारक होती हैं।

बूँदीके लड्डू।

हलके, ग्राही, त्रिदोषनाशक, स्वादिष्ट, रुचिकारक, आँखोंको हितकारी, ज्वरनाशक, बलदायक और तृप्तिकारक होते हैं।

मोतीचूरके लड्डू।

बलकारक, हलके, शीतल, कुछ वायुकारक, विष्टम्भी, ज्वरनाशक तथा पित्तरक और कफनाशक होते हैं।

जलेबी।

पुष्टिकारक, कान्तिकारक, बलदायक, धातुवर्द्धक, वृष्य, रुचिकारी और शीघ्र तृप्तिकारक होती है। इसको हाथसे बनाना ठीक है। हलवाइयोंकी जलेबियोंमें बहुतसे दोष होते हैं।

काँजी।

रुचिकारक, पाचक, अग्निदीपन करनेवाली, पेट का दर्द, अजीर्ण और मलबन्ध-नाशक है और कोठेको अत्यन्त शुद्ध करने वाली है।

तिलकुट।

तिलोंको कूट कर उसमें गुड़ आदि मिलाते हैं, उसे ही तिलकुट कहते है। तिलकुट मलकारक, वृष्य, वातनाशक, कफ और पित्तकर्त्ता, पुष्टिदायक, भारी, चिकना और पेशाबकी अधिकताको नाश करनेवाला है।

खील।

छिलकों सहित जो चाँवल भाड़में भूने जाते हैं, उनको लाजा या खील कहते हैं। खीलें—मीठी, शीतल, हलकी, अग्नि-प्रदीपक, मल और मूत्रको कम करनेवाली, रूखी और बलदायक होती हैं तथा पित्त, कफ, वमन (क़य होना), अतिसार, दाह, खूनफ़िसाद, प्रमेह, मेद और प्यासको नाश करती हैं।

बहुरी।

भाड़में भुने हुए जौ धानी या बहुरी कहलाते हैं। बहुरी बड़ी कठिनाईसे पचनेवाली, भारी, रूखी और प्यासको लगानेवाली होती है; लेकिन प्रमेह, कफ और वमनको नाश करती है।

हलुआ।

पुष्टिकारक, वृष्य, बलकारक, वात और पित्तनाशक, चिकना, कफकारक, भारी, रुचिकारी और अत्यन्त तृप्तिकारक होता है।

गेहूँकी रोटी।

बलकारक, रुचिकारक, पुष्टिकारक, धातु बढ़ानेवाली, वात-नाशक, कफकारी, भारी और जिनकी अग्नि प्रदीप्त है, उनको हितकारी होती है।

बाटी।

पुष्टिकारक और वीर्यकारक है; पीनस, श्वास और खाँसीको आराम करती है।

जौकी रोटी।

रुचिकारी, मीठी, विशद, हलकी, मलकारक, वीर्यवर्द्धक, वात-नाशक और बलकारी है; कफ-सम्बन्धी रोगोंको नाश करती है।

बेढ़ई।

बलदायक, वृष्य, रुचिकारक, वातनाशक, गरम, तृप्तिदायक, भारी, पुष्टिकारक, अत्यन्त वीर्य्यवर्द्धक, मल-भेदक, मूत्र लानेवाली, दूध और मेद बढ़ानेवाली, पित्त और कफकारक है; गुद-कील (गुदाके मस्से) अर्दितवायु और श्वास आदिको नाश करती है।

पापड़।

अङ्गारों पर भुना हुआ पापड़ अत्यन्त रुचिकारक, अग्निप्रदीपक, पाचक, रूखा और कुछ भारी है। यह गुण उड़द की दालके पापड़ोंके

हैं। मूँगके पापड़ोंमें भी यही गुण हैं, विशेषता यही है, कि मूँगके पापड़ कुछ हलके और रुचिकारक होते हैं।

श्रीकृष्णकी प्यारी रसाला।
या
भीमसेनी सिखरन।

चतुर मनुष्य पहले छः सेर साढ़े छः छटाँक भैंसका ऐसा उत्तम दूध लावे, जिसमें खटाई या जल न हो। उस दूधको मिट्टी की दो कोरी हाँडियोंमें जमा दे। जब दहीमें खट्टा पानी न रहे; तब उसको साफ़ कपड़ेमें रखकर, तीन सेर सवा तीन छटाँक सफ़ेद बूरा डाले। बूरा थोड़ा-थोड़ा डाले और हाथसे चलाता जावे, ताकि नीचेके साफ़ बर्तनमें दही छनता जाय। पीछे इसमें चतुराईसे लौंग, इलायची, कपूर और कालीमिर्च डाले। कपूर वग़ैरः अधिक न डाले, अन्यथा सिखरन बिगड़ जायगी। यही सिखरन भीमसेन ने बनाई थी और श्रीकृष्ण भगवान्ने परम प्रीतिसे बारम्बार माँग-माँग कर खाई थी। यह सिखरन वीर्य्यवर्द्धक, बलदायक, रुचिकारक, वात और पित्तनाशक, अग्नि को दीपन करनेवाली, पुष्टिकारक, चिकनी, मीठी, शीतल और दस्तावर है।

इमलीका पन्ना।

पकी इमलीको जलमें भिगोकर खूब मल लो; पीछे उसमें सफ़ेद बूरा, गोलमिर्च, लौंग और कपूर आदि डालकर खुशबूदार कर लो। इसीको इमलीका पन्ना कहते हैं। यह पन्ना वातविनाशक, पित्त और कफ करनेवाला, रुचिकारक और अग्निवर्द्धक है।

आमका पन्ना।

कच्ची अमियों (कैरियों) को जलमें औटाकर मल लो, पीछे

सफ़ेद बूरा, शीतल जल, ज़रासा कपूर और गोलमिर्च डालो। इसी को आमका प्रपानक या पन्ना कहते हैं। यह श्रेष्ठ पन्ना भी भीमसेनने ही निकाला था। यह पन्ना तत्काल तृप्ति करनेवाला है।

नीबूका पन्ना।

एक भाग नीबूके रसमें छः भाग चीनीका शर्बत डालो। पीछे एक लौंग और दो चार गोल मिर्च डालो। इसीको नीबूका पन्ना कहते हैं। यह पन्ना उत्तम, अग्निको दीप्त करनेवाला और रुचिकारी है। भोजनके पीछे पीनेसे सम्पूर्ण आहारको पचा देता है।

मनमोहन खीर।

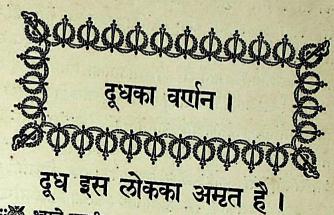
दूध निख़ालिस ऽ४	चाँदीके वरक़ १० माशे
चाँवल बढ़िया ऽ।	किशमिश २ तोले
चीनी सफ़ेद ऽ॥	महीन कतरी हुई गिरी ३ तोले
इलायचीके दाने ६ माशे	पिस्ता कतरे हुए १॥ तोले *
अर्क़ केवड़ा ६ माशे	बादाम की साफ़ मींगी २ तोले

पहिले दूध औटाओ। इसके बाद चाँवल उसमें छोड़ दो और कलछीसे चलाते रहो। जब चाँवल गल जाँय, तब उनमें किशमिश, गिरी, पिस्ता, बादामकी मींगी और इलायची डाल दो। घुटजाने पर नीचे उतार लो और चीनी भुरभुरा कर अर्क़ केवड़ा मिला दो। फिर उसे चाँदीकी रकावियों या क़लई की हुई थालियोंमें निकाल लो और ऊपरसे चाँदीके वरक़ चिपका दो। यह खीर बलकारक, पुष्टिदायक और वीर्य्यको बढ़ानेवाली है।

---

* पिस्ते, बादाम और किशमिशोंको पानीमें ज़रा उबाल लेना। छिलके उतार कर चाकूसे कतर लेना। दूध औटानेसे पहले ही, इनको तैयार कर लेना उचित है।

दूधका वर्णन ।

दूध इस लोकका अमृत है ।

ईश्वरने अपनी अनुपम सृष्टिमें जीवधारियोंकी प्राणरक्षाके लिये फल-फूल, शाक-पात और अनाज आदि जितने उत्तमोत्तम पदार्थ बनाये हैं, उनमें "दूध" सर्वश्रेष्ठ है। दूध समस्त जीवधारियोंका जीवन और सब प्राणियोंके अनुकूल है। बालक जबतक अन्न नहीं खाता और जल नहीं पीता, तबतक केवल दूधके आश्रयसे ही बढ़ता और जीता रहता है। इसी कारणसे संस्कृतमें दूधको "बालजीवन" भी कहते हैं। बालकोंको ज़िन्दा रखने, निर्बलोंको बलवान् करने, जवानोंको पहलवान बनाने, बूढ़ोंको बुढ़ापेसे निर्भय करने, रोगियोंको रोगमुक्त करने और कामियोंकी कामवासना पूरी करनेकी जैसी शक्ति दूधमें है; वैसी और किसी चीज़में नहीं। यह बात निश्चित रूपसे मान ली गई है, कि दूधके समान पौष्टिक और गुणकारक पदार्थ इस भूतलपर दूसरा नहीं है। सच पूछो तो, दूध इस मृत्यु लोकका "अमृत" है। जो मनुष्य बचपनसे बुढ़ापे तक दूध का सेवन करते हैं, वे निस्सन्देह शक्तिशाली, बलवान्, वीर्य्यवान और दीर्घजीवी होते हैं।

बाज़ारू दूध साक्षात् विष है।

प्राचीनकालमें, इस देशमें, गोवंशकी खूब उन्नति थी। घर घर गौएँ रहती थीं। जिस घरमें गाय नहीं रहती थी, वह घर मनहूस

समझा जाता था। गृहस्थ शय्या-परित्याग करते ही, गौका दर्शन करना अपना पहला धर्म समझते थे। उस ज़मानेमें यहाँ गो-दूध इतनी अधिकतासे मिलता था, कि लोग इसको बेचना बुरा समझते थे और गाँव-गाँवमें राहगीरों या अतिथोंको मनमाना दूध पिला कर आतिथ्य-सत्कार किया करते थे। यह चाल राजपूताना प्रान्तके कितने ही गाँवोंमें अवतक पाई जाती है। जैसलमेर और सिन्धके दर्म्यानके गाँव-गँवईवाले अब भी दूध बेचना बुरा समझते हैं। सन्ध्या-समय, जो कोई जिस गृहस्थके घरपर विश्राम करनेको जा पहुँचता है, उसका दूधसे ही आतिथ्य-सत्कार किया जाता है। जो बात आजकल भारतके किसी-किसी कोनेमें पायी जाती है, वही किसी ज़मानेमें सारे हिन्दुस्थानमें थी। उस समयके धनी और निर्धन सबको दूध इफ़रातसे मिलता था। इसी वजहसे उस समय के मनुष्य हृष्ट-पुष्ट, दीर्घकाय और बलवान् होते थे। लेकिन जबसे इस देशमें विधर्मी और गो-भक्षकोंका राज होने लगा, तबसे गोवंश का नाश होना आरम्भ हुआ। गोवंशके दिन प्रति दिन घटते जाने से, अब वह समय आगया है, कि भारतके किसी भी नगरमें रुपयेका चार सेरसे अधिक दूध नहीं मिलता। जिसमें भी कलकत्ता, बम्बई और क्वेटा आदि नगरोंमें तो दूध इस समय रुपयेका तीन सेर भी मुश्किलसे मिलता है। जो दूध रुपयेका तीन सेर मिलता है, वह भी ठीक नहीं होता। उसमें आधेसे अधिक जल मिला रहता है। इसके सिवा, दूकानदार लोग दूधमें और भी कितनी ही ख़राबियाँ करते हैं, जिससे स्वास्थ्य लाभ होनेके बदले मनुष्य रोगग्रस्त होते चले जाते हैं। सच बात तो यह है, कि इस ख़राब दूधने ही आजकल अनेक नये-नये रोग पैदा कर दिये हैं।

आजकल जो दूध बाज़ारोंमें हलवाइयोंकी दूकानोंपर मिलता है, वह महानिकम्मा और रोगोंका ख़ज़ाना होता है। दूध दुहने-वाले चाहे जैसे बिना मजे, मैले-कुचैले बर्तनोंमें दूधको दुह लेते हैं।

ग्वाले या हलवाई उसमें जैसा पानी हाथ लगता है, वैसा ही मिला देते हैं। दूसरे ; जो दूधका व्यापार करते हैं, वे गाय भैंसोंके स्वास्थ्य-की ओर ज़रा भी ध्यान नहीं देते और रोगीले जानवरोंका भी दूध निकालते और बेचते चले जाते हैं। जानवरोंके रहने-चरनेके स्थान और उनके स्वास्थकी वे लोग ज़रा भी परवा नहीं करते। जब आज-कल बाज़ारमें दूधका यह हाल है; तब हमें स्वच्छ, पवित्र, सुधा-समान दूध कहाँसे मिल सकता है? ऐसे दूधसे तो किसी उत्तम कुएँका जल पीना ही लाभदायक है। आजकल बाज़ारका दूध पीना और रोग मोल लेकर मृत्यु-मुखमें पड़नेकी राह साफ़ करना, एकही बात है। जिस दूधको हमारे शास्त्रकार "अमृत" लिख गये हैं, वह यह बाज़ारू दूध नहीं है। इसे तो यदि हम साक्षात् "विष" कहें; तोभी अत्युक्ति न समझनी चाहिये।

बाज़ारू दूध बीमारियोंकी खान है।

जो दूध-रूपी अमृतको पान करके दीर्घजीवी, निरोग और बल-वान् होना चाहते हैं; उन्हें बाज़ारू दूध भूलकर भी न पीना चाहिये। सिर्फ़ उन दूकानोंका दूध पीना चाहिये, जिनके यहाँ निरोग जानवरों का दूध आता है; जो दूध दुहने, रखने आदिमें हरतरह सफ़ाई का ध्यान रखते हैं और जो जानवरोंके रहनेका स्थान भी साफ़ एवं हवादार रखते हैं। कलकत्तेमें जो दूध मिलता है, वह ऐसा ख़राब है कि, उसके दुर्गुण लिखते हुए लेखनी काँपती है। कलकतिये ग्वाले, स्थानकी कमीके कारण, गायोंको ऐसे स्थानमें रखते हैं कि, बेचारी जबतक क़साईके हवाले नहीं की जातीं, सारी ज़िन्दगी घोर दुःख भोगती हैं। दूसरे ; जिस विधिसे दूध निकाला जाता है, वह महाघृणित है। जिनको अपने स्वास्थ्यका ज़रा भी ख़याल हो, उनको ऐसा दूध कभी न पीना चाहिये ; क्योंकि ऐसे बाज़ारू दूधोंसे क्षय, राज-यक्ष्मा, जलन्धर, अतिसार, शीतज्वर और हैज़ा आदि रोग फैलते हैं।

जिन बच्चोंको ऐसा बाज़ारू दूध पिलाया जाता है, वह सूख-सूख कर लकड़ी हो जाते हैं और अपने माता-पिताओंकी गोद ख़ाली करके, दूसरी दुनियाके राही होते हैं। पीछे माता-पिता रोते और कलपते हैं; मगर यह नहीं समझते कि, हमने ही स्वयं अपने नन्हे-नन्हे बालकोंको दूधरूपी प्रत्यक्ष विष पिला-पिला कर मार डाला है।

गोरक्षा बहुत ही ज़रूरी है।

अव्वल तो आजकल अच्छा दूध मिलता ही नहीं, और जो मिलता है, वह इतना महँगा होता है कि, धनियोंके सिवा ग़रीब और साधारण अवस्थाके लोग उसे ख़रीद ही नहीं सकते। दूध घीकी कमीके कारण से ही, आजकल की भारत-सन्तान, अल्पजीवी, क्षुद्रकाय, हतवीर्य्य और निर्बल होती हैं। हिन्दूमात्रकाही नहीं, बल्कि भारतवासीमात्रका कर्त्तव्य है, कि वे गोवंशकी रक्षा और उसकी वृद्धिके उपाय करें; अन्यथा थोड़े दिनोंमें यह श्लोक पूर्णरूपसे चरितार्थ हो जायगा :—"घृतं न श्रूयते कर्णे, दधि स्वप्ने न दृश्यते। दुग्धस्य तर्हिका वार्ता तक्रं शक्रस्य दुर्लभम्।" यानी लोग कहने लगेंगे कि हमने तो घीका नाम भी नहीं सुना और दहीको स्वप्नमें भी नहीं देखा इत्यादि।

अब भी समय है, कि भारतवासी, विशेषकर हिन्दू, जो गौको मातासे भी बढ़कर मानते हैं और उसके दर्शनमात्रसे पापोंका नाश होना समझते हैं; कृष्णको साक्षात् भगवान् मानते हैं और उनके उपदेशको सबसे बढ़-चढ़कर समझते हैं, गोरक्षाकी ओर ध्यान दें तथा नगर-नगर और गाँव-गाँवमें गोशालायें स्थापित करें; गौओंको क़साइयोंके हाथोंमें जानेसे रोकें और जो नीच पातकी हिन्दू ऐसा घृणित काम करे, उसे जातिच्युत कर दें; उससे रोटी-बेटी और खान-पानका व्यवहार छोड़ दें; तो निस्सन्देह गोवंशकी रक्षा होनेसे, उनको

दूध-घी बहुतायतसे मिल सकेगा ; उनके देशमें अनाजकी पैदावार अतिसे अधिक हो जायगी ; अन्यथा कोई समय ऐसा आवेगा, जब हिन्दुओंको दूध ही नहीं, बल्कि अन्न भी न मिलेगा और उनकी भावी सन्तान, अन्नकी कमीके कारण, अकाल मृत्युके पंजेमें फँसकर, शायद भारतसे हिन्दू-जातिका नाम ही लोप कर देगी।

गायके दूध, घी, मक्खन और माठेसे हमलोग पलते हैं और रोग-रूपी राक्षसोंके पञ्जोंसे छुटकारा पाते हैं। गायका गोबर ही हमारे देशमें खेतीके लिये अच्छे खादका काम देता है। गायके चमड़ेसे हम लोगोंके पाँवोंकी रक्षा होती है। गायके दूध, घी मक्खन आदिसे कितनीही जटिल और असाध्य बीमारियाँ आराम होती हैं।

जिस गोवंशपर हमारा और हमारी भावी सन्तानोंका जीवन निर्भर है, उसकी रक्षा और वृद्धिका उपाय न करना, अपने लिये भावी आपत्तिकी राह साफ़ करना और अपने तईं मृत्यु-मुखमें डालनेकी तय्यारी करना नहीं, तो और क्या है? यदि हम लोग अपने-आप गोवंशकी रक्षा पर कमर कस लें ; तो मुसल्मान हमारा कुछ भी बिगाड़ नहीं कर सकते ; बल्कि समय पाकर वे हमको सहायता देने लगेंगे और इस काममें भारत गवर्नमेण्टकी सहायताकी तो कुछ ज़रूरत ही न पड़ेगी। लेकिन जो लोग आप कुछ नहीं कर सकते, केवल दूसरोंका आश्रय ताकते हैं, उनसे कुछ भी नहीं हो सकता और उनको कोई सहायता भी नहीं देता। हमारा इस लेखको इतना बढ़ानेका विचार न था, किन्तु यह हमारी इच्छासे अधिक बढ़ गया। अब हमारे पास इसे और बढ़ानेके लिये स्थान नहीं है। अक़्लमन्दोंको इशारा ही काफ़ी होता है। यदि हिन्दू लोग ऐसे समय में, जब कि उनके सिरपर एक समदर्शी और न्यायशीला गवर्नमेण्ट का हाथ है, कोई काम गोवंशकी रक्षा और वृद्धिका न कर सकगे, तो कब कर सकेंगे ? ऐसा रामराज्य और सुयोग उन्हें

फिर न मिलेगा। उन्हें यह भूलकर भी न कहना चाहिये, कि जब राजा स्वयं गोभक्षी है, तब हम क्या कर सकते हैं? राजा निस्सन्देह गो-भक्षक है, किन्तु उसने हम लोगोंको हमारे धर्मकी रक्षाके पूर्णाधिकार दे रक्खे हैं। हम क़ानून को मानते हुए उसकी सीमाके अन्दर—गोवंशकी भलाईके बहुत कुछ काम कर सकते हैं। गोरक्षा पर भारतवासियोंको, ख़ासकर हिन्दुओंको, विशेष रूपसे ध्यान देना चाहिये; क्योंकि उनके करने योग्य कामोंमें "गोरक्षा" सबसे अधिक ज़रूरी काम है।

दूध के गुण।

हम ऊपर दूध की बहुत कुछ तारीफ़ लिख आये हैं; किन्तु नीचे हम शास्त्रानुसार उसके लाभ और भी दिखाना चाहते हैं। आजकल के लोग कमज़ोरी मिटानेके लिये वैद्य, हकीमों और डाक्टरोंकी शरण जाते हैं, उनकी खुशामद करते हैं और उनके आगे भेंट-पर-भेंट धरते हैं, तोभी अपने मनकी मुराद नहीं पाते। इसका यही कारण है; कि वे असल ताक़त लाने वाली चीज़की ओर ध्यान नहीं देते और अएट-सएट औषधियोंको खाकर अपने तईं दूसरे रोगोंमें फँसा लेते हैं। जो चीज़ उनके लिये अव्यर्थ महौषधि है, जो उनकी कमज़ोरी खोनेमें रामबाणका काम कर सकती है, उसकी ओर उनकी नज़र ही नहीं जाती।

प्रिय पाठको! संसारमें जितनी धातुपौष्टिक, वीर्य्यवर्द्धक, बुढ़ापे और बीमारियोंको जीतनेवाली एवं स्त्री-प्रसङ्गकी शक्ति बढ़ानेवाली दवाइयाँ हैं, उनमें "दूध" ही प्रथम स्थान पाने योग्य है। राजसभाके भूषण, कविश्रेष्ठ, वैद्य-शिरोमणि, पण्डितवर लोलिम्बराज महाशय अपनी कान्तासे कहते हैं :—

सौभाग्य पुष्टि बल शुक्र विवर्धनानि,
किं सन्ति नो भुवि बहूनि रसायनानि॥
कन्दर्पवर्धिनी परन्तु सिताज्ययुक्ता—
दुग्धादृते न मम कोऽपि मतः प्रयोगः॥

"हे कन्दर्प की बढ़ानेवाली! इस पृथ्वी पर सौभाग्य, पुष्टि, बल और वीर्य्य बढ़ानेवाली अनेक औषधियाँ हैं; मगर मेरी रायमें "घी और मिश्री मिले हुए दूध" से बढ़कर कोई नहीं है।"

कोकशास्त्र में कोक के रचयिता "कोका" पण्डित ने भी लिखा है :—

"धातुकरन और बलधरन, मोहि पूछे जो कोय।
"पय" समान या जगत्में, है नहीं दूसर कोय॥"

भावप्रकाश में सामान्यता से दूध की गुणावली इस प्रकार लिखी है :—

दुग्धं सुमधुरं स्निग्धं वातपित्तहरं सरम्
सद्यः शुक्रकरं शीतंसात्म्यंसर्वशरीरिणाम्॥
जीवनं बृंहणं बल्यं मेध्यं बाजीकरं परम्
वयस्थापनमायुष्यं सन्धिकारि रसायनम्॥
विरेकवान्तिबस्तीनां सेव्यमोजोविवर्द्धनम्॥

"दूध—मीठा, चिकना, बादी और पित्तको नाश करनेवाला, दस्तावर, वीर्य्यको जल्दी पैदा करनेवाला, शीतल, सब प्राणियोंके अनुकूल, जीव-रूप, पुष्टि करनेवाला, बलदायक, बुद्धिको उत्तम करनेवाला, अत्यन्त बाजीकरण, आयुको स्थापन करनेवाला, आयुष्य सन्धानकारक, रसायन और वमन विरेचन तथा बस्ति क्रियाके समान ही ओज बढ़ानेवाला है।" उसी ग्रन्थमें और भी लिखा है :—
"जीर्णज्वर, मानसिक रोग, उन्माद, शोष, मूर्च्छा, भ्रम, संग्रहणी, पीलिया, दाह, प्यास, हृदय-रोग, शूल, उदावर्त्त, गोला, बस्तिरोग, बवासीर, रक्तपित्त, अतिसार, योनिरोग, परिश्रम, ग्लानि, गर्भस्राव,

इनमें मुनियोंने दूध सर्व्वदा हितकारी कहा है। और भी लिखा है कि, बालक, बूढ़े, घाववाले, कमज़ोर, भूख या मैथुनसे दुर्बल हुए मनुष्यके लिये दूध सदा अत्यन्त लाभायक है।

वैद्यवर वाग्भट्टने लिखा है :—

स्वादु पाकरसं स्निग्धमोजस्य धातुवर्द्धनम्।
वातपित्तहरं वृष्यं श्लेष्मलं गुरु शीतलम्॥

"दूध पाकमें स्वाद-स्वाद रससे संयुक्त, चिकना, पराक्रम बढ़ानेवाला, वीर्य्यकी वृद्धि करनेवाला, वादी और पित्तको हरनेवाला, वृष्य, कफकारक, भारी और शीतल होता है।"

इसी भाँति समस्त शास्त्रोंमें दूधके गुण गाये गये हैं। वैद्यक शास्त्रमें गाय, भैंस, बकरी, भेड़ी, ऊँटनी, स्त्री और हथनी आदि आठ प्रकारके दूध लिखे हैं। हम सब तरहके दूधोंका संक्षिप्त वर्णन करके इस लेखको समाप्त करेंगे।

गाय का दूध।

आठ प्रकारके दूधोंमें गायका दूध सब से उत्तम समझा गया है। वाग्भट्ट नामक ग्रन्थके रचयिता वैद्यवर वाग्भट्ट महोदय लिखते हैं :—

प्रायः पयोऽत्र गव्यं तु जीवनीयं रसायनम्।
क्षत क्षीणा हितं मेध्यं बल्यं स्तन्यकरं परम्॥
श्रम भ्रम मदालक्ष्मी श्वासकासातितृट्क्षुधः।
जीर्णज्वरं मूत्रकृच्छ्रं रक्तपित्तं च नाशयेत॥

"सब तरहके दूधोंमें गायका दूध अत्यन्त बल बढ़ानेवाला और रसायन है; घावसे दुःखित मनुष्यको हितकारी है, पवित्र है, बल बढ़ानेवाला है, स्त्रीके स्तनोंमें दूध पैदा करनेवाला है, सर

है, और थकाई, भ्रम, मद, दरिद्रता, श्वास, खाँसी, अति प्यास और भूखको शान्त करता तथा जीर्णज्वर, मूत्रकृच्छ्र, (सोज़ाक) और रक्त-पित्तको नाश करता है।" "भावप्रकाश" में लिखा है :—"गायका दूध विशेष करके रस और पाकमें मीठा, शीतल, दूध बढ़ानेवाला, वात-पित्त और खून-विकारको नाश करनेवाला, वात आदि दोषों, रस-रक्त आदि धातुओं, मल और नाड़ियोंको गीला करने वाला तथा भारी होता है। गायके दूधको जो मनुष्य हमेशा पीते हैं, उनके सम्पूर्ण रोग नाश हो जाते हैं और उनपर बुढ़ापा अपना दख़ल जल्दी नहीं जमा सकता;

"ख़बासुल अद्‌विया" यूनानी चिकित्सा या हिकमतका निघण्टु है। उसमें लिखा है :—"गायका दूध किसी क़दर मीठा और सफ़ेद मशहूर है। वह सिल, तपेदिक़ और फेंफड़ेके ज़ख़्मोंको मुफ़ीद है तथा ग़म--शोक—को दूर करता और ख़फ़क़ान--पागलपन—रोगमें फ़ायदा करता, मैथुन-शक्ति बढ़ाता और चमड़ेकी रङ्गत साफ़ करता, शरीरको मोटा करता, तबियतको नर्म करता, दिल दिमाग़को मज़बूत करता, मनी—वीर्य्य—पैदा करता और जल्दी हज़म होता है।"

हम, नमूनेके तौर पर, गायके दूधसे आराम होनेवाले चन्द रोग लिख कर बताते हैं। इनके सिवा, और भी बहुतसे रोग गो-दुग्धसे आराम होते हैं; "मुजर्ब्बात अकबरी," "इलाजुलगुरबा" आदि आधुनिक ग्रन्थों तथा प्राचीन वैद्यकशास्त्रमें और भी बहुतसे ऐसे तरीक़े लिखे हैं, जिनको हम विस्तार-भयसे यहाँ नहीं लिख सकते।

गायके दूधसे रोग नाश।

गायके दूधमें नाबराबर घी और मधु (शहद) मिलाकर पीनेसे या घी और चीनी मिलाकर पीनेसे बदनमें खूब ताक़त आती है एवं बल, और पुरुषार्थ इतना बढ़ता है कि लिख नहीं सकते।

जिस मनुष्यकी आँखमें जलन रहती हो ; यदि वह शख़्स कपड़ेकी कई तह करके, उसे गायके दूधमें तर करके, आँखों पर रक्खे और ऊपरसे फिटकिरी पीसकर पट्टी पर बुरक दे, तो ४।६ दिनोंमें नेत्र-जलन कम हो जाती है ।

गायका दूध औटा कर गरम-गरम पीनेसे हिचकी आराम हो जाती है ।

गायके दूधको गरम करके, उसमें मिश्री और काली मिर्च पीसकर मिलाने और पीनेसे जुकाममें बहुत लाभ होते देखा गया है ।

गायके दूधमें बादामकी खीर पका कर ३।४ दिन खानेसे आधा-सीसी या आधे सिरका दर्द आराम हो जाता है ।

अगर खूनकी गरमीसे सिरमें दर्द हो, तो गायके दूधमें रूईका मोटा फाहा भिजोकर, सिर पर रखनेसे फायदा होता है ; किन्तु सन्ध्या-समय सिर धोकर मक्खन मलना ज़रूरी है ।

धतूरेके विषमें गायका दूध थोड़ी चीनी मिलाकर पीनेसे लाभ होता है ।

अगर किसी तरह भोजनके साथ काँचका सफूफ (चूरा) खानेमें आ जाय ; तो गायका दूध पीनेसे बहुत लाभ होता है ।

अशुद्ध गन्धकके विषमें—गायके दूधमें घी मिलाकर पिलानेसे गन्धकका विष उतर जाता है ।*

गायके दूधमें सोंठ घिस कर गाढ़ा-गाढ़ा लेप करनेसे, अत्यन्त प्रबल सिर दर्द भी आराम हो जाता है ।

---

* गंधक, धतूरा, कुचला, चिरमिटी और साँप बिच्छू आदिके विष नाश करने की अनेकों अच्छीसे अच्छी तरकीबें चिकित्साचन्द्रोदय पाँचवें भागमें लिखी हैं। हर मनुष्यको वे तरकीबें अवश्य जाननी चाहियें । चिकित्सा चन्द्रोदय पाँचवें भागमें राजयक्ष्मा, उरःक्षत, तपेदिक और सिल रोगका इलाज भी बड़ी ही खूबीसे लिखा गया है । दाम ५॥)

गायोंकी क़िस्मोंके अनुसार दूधके गुण।

कोई गाय काली, कोई पीली, कोई लाल और कोई सफ़ेद होती है। मतलब यह है कि, जितने प्रकारकी गाय होती हैं, उनके उतने ही प्रकारके दूध होते हैं; यानी रङ्ग-रङ्गकी गायोंके दूधके गुण भी भिन्न-भिन्न होते हैं। अतः हम पाठकोंके लाभार्थ, नीचे, सब तरह की गायोंके दूधोंके गुणावगुण खुलासा लिखते हैं :—

काली गायका दूध।

काली गायका दूध विशेष रूपसे वातनाशक होता है। और रङ्गकी गायोंकी अपेक्षा काली गायका दूध गुणमें श्रेष्ठ समझा जाता है। जिनको वात रोग हो, उनको काली गायका दूध पिलाना उचित है।

सफ़ेद गायका दूध।

सफ़ेद गायका दूध कफकारक और भारी होता है; यानी देरमें पचता है। शेष गुण समान ही होते हैं।

पीली गायका दूध।

पीली गायका दूध और सब गुणोंमें तो अन्य वर्णों की गायोंके समान ही होता है। केवल यह फ़र्क़ होता है, कि इसका दूध विशेष करके वात-पित्तको शान्त करता है।

लाल गायका दूध।

लाल गायका दूध भी काली गायकी तरह वातनाशक होता है। फ़र्क़ इतना ही है, कि काली गायका दूध विशेष रूपसे वातनाशक

होता है। चितकबरे रङ्गकी गायके दूधमें भी लाल गौके दूधके समान गुण होते हैं।

जांगल देशकी गायोंका दूध।

जिस देशमें पानीकी कमी हो और दरख़्तोंकी बहुतायत न हो एवं जहाँ वात-पित्त-सम्बन्धी रोग अधिकतासे होते हों, उस देश को "जांगल देश" कहते हैं। मारवाड़ प्रान्त जांगल देशकी गिन्ती में है। जांगल देशकी गायोंका दूध भारी होता है अर्थात् दिक़तसे पचता है।

अनूपदेशकी गायोंका दूध।

जिस देशमें पानीकी इफ़रात हो, वृक्षोंकी बहुतायत हो और जहाँ वात-कफ़के रोग अधिकतासे होते हों,—उस देशको "अनूपदेश" कहते हैं। बङ्गाल प्रान्त अनूप देश गिना जाता है। अनूपदेशकी गायोंका दूध जांगल देशकी गायोंके दूधसे अधिक भारी होता है। पहाड़ी देशकी गायोंका दूध अनूपदेशकी गायोंके दूधसे भी भारी होता है।

अन्य प्रकारकी गायोंका दूध।

छोटे बछड़ेवाली या जिसका बछड़ा मर गया हो, उस गायका दूध त्रिदोषकारक होता है। बाखरी गायका दूध त्रिदोष-नाशक, तृप्तिकारक और बलदायक होता है। बरस दिनकी व्याई हुई गायका दूध गाढ़ा, बलकारक, तृतिकारक, कफ बढ़ानेवाला और त्रिदोषनाशक होता है। खल और सानी खानेवाली गायका दूध कफकारक होता है। कड़वी, बिनौले और घास खानेवाली गायका दूध सब रोगोंमें लाभदायक होता है। जवान गायका दूध मीठा, रसायन और त्रिदोशनाशक होता है। बूढ़ी गायके दूधमें ताक़त नहीं होती। गाभिन गायका दूध, गाभिन होनेके तीन महीने पीछे, पित्तकारक, नमकीन और मीठा तथा शोष करनेवाला होता है।

नयी व्याई हुई गायका दूध रूखा, दाहकारक, पित्त करनेवाला और खूनविकार पैदा करनेवाला होता है। जिस गायको व्याये बहुत दिन हो गये हों, उस गायका दूध मीठा, दाहकारक और नमकीन होता है।

भैंसका दूध।

भैंसका दूध गायके दूधसे अधिक मोठा, चिकना, वीर्य्य बढ़ाने वाला, भारी, नींद लानेवाला, कफकारक, भूख बढ़ानेवाला और ठण्डा है। हिकमतकी किताबोंमें लिखा है कि, भैंसका दूध कुछ मीठा और सफेद होता है और तबियतको ताज़ा करता है।

बकरीका दूध।

बकरीका दूध कसैला, मीठा, ठण्डा, ग्राही और हलका होता है; रक्तपित्त, अतिसार, क्षय, खाँसी और बुख़ारको आराम करता है। बकरी चरपरे और कड़वे पदार्थ खाती है; इसी कारणसे बकरीका दूध सब रोगोंको नाश करता है; यह तो वैद्यककी बात है। हिकमतकी किताबोंमें लिखा है, कि बकरीका दूध गर्मीके रोगोंमें बहुत फ़ायदेमन्द है और गर्म मिज़ाजवालोंको ताक़त देता है। इसके गरगरे (कुल्ले) करनेसे हल्क़ यानी कण्ठके रोगोंमें बहुत फ़ायदा होता है। यह पेटको नर्म करता है; हल्क़ (कण्ठ) की ख़राश और मसानेके ज़ख़्मको मुफ़ीद है तथा मुँहसे खून आने, खाँसी, सिल (कलेजेकी सूजन और उसमें मवाद पड़ना) और फ़ेंफड़ेके ज़ख़्ममें लाभदायक है।

भेड़का दूध।

भेड़का दूध खारी, स्वादिष्ट, चिकना, गरम, पथरी रोगको नाश करनेवाला, हृदयको अप्रिय, तृप्तिदायक, वृष्य, वीर्य्य, कफ और पित्त करनेवाला, बादीकी खाँसी और बादीके रोगोंमें हितकारी है।

ऊँटनीका दूध।

ऊँटनीका दूध हल्का, मीठा, खारी, अग्निदीपक और दस्तावर होता है; कीड़े, कोढ़, कफ, अफारा, सूजन और पेटके रोगोंको नाश करता है।

घोड़ीका दूध।

घोड़ीका दूध रूखा, गरम, बलदायक, शोष और वातनाशक, खट्टा, खारी, हल्का और स्वादिष्ट होता है। एक खुरवाले सभी जानवरोंका दूध घोड़ीके दूधके समान गुणवाला होता है।

हथनीका दूध।

हथनीका दूध पुष्टिकारक, मीठा, कसैला, भारी, बलवीर्य्य बढ़ानेवाला, शीतल, चिकना, मज़बूती करनेवाला और आँखोंके लिये मुफ़ीद है।

स्त्रीका दूध।

स्त्रीका दूध हल्का, शीतल, अग्निको दीपन करनेवाला, वात-पित्तनाशक और आँखोंकी पीड़ामें फ़ायदेमन्द है। यह दूध आँख कान आदिमें टपकाया जाता है और बहुधा सुँघाया भी जाता है। यह भी याद रखना चाहिये; कि स्त्रीका दूध कच्चा ही हितकारी होता है; गरम किया हुआ नुक़सानमन्द होता है।

गायका धारोष्ण दूध।

गायको दुहते ही जो दूध थनोंसे निकलता है, वह गर्म होता है; इसीसे उस दूधका नाम 'धारोष्ण' दूध रक्खा गया है। तत्का-लका थन-दुहा गर्म दूध बाजीकरण, धातु बढ़ाने वाला, नींद लाने-वाला, कान्तिकारक, हितकारी, पथ्य, ज़ायकेदार, भूख बढ़ानेवाला और सब रोगोंका नाश करनेवाला होता है। अनेक ग्रन्थोंमें लिखा है, कि यदि मनुष्य गायके धारोष्ण दूधको ज़मीनपर न रक्खे और

बिना विलम्ब पी जावे, तो उसे बहुत लाभ हो। "भावप्रकाश"में लिखा है।

धारोष्णं गोपयो बल्यं लघुशीतं सुधासमम्।
दीपनञ्च त्रिदोषघ्नं तद्धारा शिशिरं त्यजेत॥

"गायका धारोष्ण दूध बल बढ़ानेवाला, हल्का, ठण्डा, अमृत-समान, अग्निदीपक और त्रिदोषनाशक होता है।" गायेका दूध दुहनेके बाद शीतल हो, तो बिना गरम किये न पीना चाहिये। भैंसका धारोष्ण दूध कदापि न पीना चाहिये।

बासी दूध।

जिस दूधको दुहे तीन घण्टे होगये हों, वह दूध बासी समझा जाता है। बासी दूध त्रिदोषकारक होता है। वैसे दूधको आगपर गरम करके पीना चाहिये।

कच्चा दूध।

जो दूध आग पर गरम न करके ऐसेही पिया जाता है, उसे कच्चा दूध कहते हैं। कच्चा दूध बल बढ़ानेवाला, भारी, देरसे पचनेवाला—बाजीकरण, पाख़ाना क़ब्ज करनेवाला और दोषकारक होता है। सिर्फ़ गाय और भैंसका कच्चा दूध पी सकते हैं। और जानवरोंका कच्चा दूध मनुष्यके लिये हितकारी नहीं होता। भेड़का दूध गर्मागर्म पीना उचित है। बकरीका दूध औटाकर और फिर ठण्डा करके पीना मुनासिब है।

गरम किया हुआ दूध।

औटाया हुआ गर्म दूध कफ और बादीको नाश करता है। यदि गरम करके शीतल कर लिया जावे, तो पित्तको शान्त करता है। अगर कच्चा दूध आधा पानी मिलाकर औटाया जाय और जब पानी जलकर दूधमात्र रह जाय, तब वह दूध कच्चे दूधसे भी

अधिक हल्का हो जाता है। छोटे-छोटे बालकोंको पानी मिलाकर औटाया हुआ दूध मुफ़ीद होता है।

अध-औटा दूध।

जो दूध औटाते-औटाते आधा रह जाय, उसे अध-औटा दूध कहते हैं। बिना पानी मिलाया दूध जितना ही अधिक औटाया जाय, उतना ही भारी चिकना, धातु पैदा करनेवाला और त्रिदोष-नाशक हो जाता है।

चीनी मिला हुआ दूध।

चीनी मिला हुआ दूध कफकारक होता है; किन्तु वादीको नाश करता है। बूरा या मिश्री मिला हुआ दूध वीर्य्यवर्द्धक और त्रिदोष-नाशक होता है।

दूधकी मलाई।

संस्कृतमें मलाईको "सन्तानिका" कहते हैं। मलाई भारी, शीतल, वीर्य्य पैदा करनेवाली, तृप्ति करनेवाली, पुष्टिदायक, चिकनी, कफ, बल और वीर्य्यको बढ़ानेवाली होती है और वात, पित्त तथा खून-विकारको नाश करती है।

खोआ या मावा।

दूधको जलाते-जलाते गोलासा बन जाय, उसे मावा या खोआ कहते हैं। संस्कृतमें मावेको किलाट कहते हैं। मावा वृष्य, पुष्टिकारक, बलवर्द्धक, भारी, कफकारक, हृदयको प्रिय और वात-पित्त-नाशक है। जिनको नींद नहीं आती, जिनकी अग्नि तेज़ है, जिनको विद्रधि रोग है, उनके लिये बहुत फायदेमन्द है।

मथा हुआ दूध।

गाय या बकरीका दूध रईसे मथ कर, ज़रा गर्म कर, पीनेसे हल्का, ताक़तवर, ज्वर और वात पित्त तथा कफनाशक है।

दुग्धफेन ।

गाय या बकरीका दूध दो लोटोंमें लेकर, खूब उलट-पुलट करनेसे झाग उठते हैं। उन झागोंको निकाल-निकाल कर किसी बर्तनमें रखता जाय। इन झागोंको ही "दुग्ध-फेन" कहते हैं। ये झाग त्रिदोष-नाशक, रुचिकारक, बलवर्द्धक, अग्निप्रदीपक, वृष्य, शीघ्र तृप्ति-कारक और हलके होते हैं। अतिसार, अग्निमान्द्य और जीर्णज्वरी रोगीके लिये दूधके झाग खिलाना बहुत ही फ़ायदेमन्द है। ऐसे रोगियोंकी हालत जब बहुत ख़राब हो जाती है, तब उनको दुग्धफेनके सिवा कुछ नहीं पचता। अगर रोगी दूधके झाग फीके न खावे, तो उनमें ज़रासी मिश्री मिला देनेमें हानि नहीं है।

दूध-सम्बन्धी नियम ।

१—सवेरेका दूध सन्ध्याके दूधसे भारी और शीतल होता है। सन्ध्याकालका दूध सवेरेके दूधसे हलका और वात तथा कफको नष्ट करनेवाला होता है।

२—दोपहरके पहले जो दूध पिया जाता है, वह बलवर्द्धक, पुष्टि-कारक और अग्निवर्द्धक होता है। मध्याह्नकाल यानी दोपहरको दूध पीनेसे बलकी वृद्धि एवं अग्निदीपन होती है और कफ तथा पित्तका नाश होता है। रातको दूध पीना—बालकोंकी वृद्धि करता है, क्षय-रोग का नाश करता है, बूढ़ोंका वीर्य्य बढ़ाता है, अत्यन्त पथ्य, अनेक दोषोंको शान्त करनेवाला और आँखोंके लिये हित-कारी है।

३—रातको केवल दूध ही पीना चाहिये। उसके साथ भोजन आदि न करना चाहिये। कोई-कोई ऐसा कहते हैं, कि रातमें दूधके साथ भोजन करनेसे अजीर्ण हो जाता है और नींद नहीं आती।

४—दिनमें जो दाह करनेवाले पदार्थ खाये-पिये हों, तो उनसे पैदा हुए दाहकी शान्तिके लिये, रातमें नित्य दूध पीना चाहिये। जिनकी अग्नि तेज़ है उनको, कमज़ोरोंको, बूढ़ोंको, और जवानोंको दूध अत्यन्त हितकारी, पथ्य और तत्काल वीर्य्य बढ़ानेवाला है।

५—जिस दूधका रङ्ग बदल गया हो, जिसका स्वाद बिगड़ गया हो, जो खट्टा हो गया हो, जिसमें वदबू आती हो, जो फट गया हो या जिसमें नमक वगैरः मिल गया हो, उस दूधको कभी न पीना चाहिये; क्योंकि वैसा दूध पीनेसे बुद्धि आदि नष्ट हो जाती हैं।

६—वालकोंको जब गायका दूध पिलाना हो, तब उसमें थोड़ा पानी मिलाकर औटाना चाहिये और साथ ही ज़रासी चीनी भी मिला देनी चाहिये; क्योंकि माके दूधकी अपेक्षा गायका दूध फीका होता है।

७—जिस दूधको दुहे हुए अधिक देर हो गयी हो, वह बासी दूध विना गरम किये कभी न पीना चाहिये।

८—बालकोंको Feeding bottles यानी दूध पिलानेकी शीशियों में कदापि दूध न पिलाना चाहिये। यदि किसी कारणवश पिलाना ही पड़े; तो दूध पिलाकर, हर बार, गरम जलसे शीशीको खूब साफ़ कर लेना चाहिये। आजकल बहुतसे लोग, विशेषकर मारवाड़ी, अपने बालकोंको विलायती दूधके डिब्बोंका दूध पिलाते हैं; मगर यह काम भी हानिकारक है।

दहीका वर्णन।

दहीके गुण।

दही गर्म, अग्निदीपन करनेवाला, चिकना, कुछ कसैला, भारी और पाकमें खट्टा होता है। यह श्वास, पित्त, रक्तविकार, सूजन पैदा करता और मेद तथा कफको बढ़ाता एवं मलको बाँधता और दस्तको गाढ़ा करता है। "मदनपाल निघण्टु"में लिखा है :—

> मूत्रकृच्छ्, प्रतिश्याये शीतके विषमज्वर।
> अतिसारेऽरुचौ कार्श्येशस्यते बलवर्द्धनम्॥

"मूत्रकृच्छ्, जुकाम, शीत, विषमज्वर, अतिसार, अरुचि और दुर्बलतामें दही हितकारी और बल बढ़ानेवाला है।" "ख़वासुल अदविया" नामक हिकमतके निघण्टुमें लिखा है, कि दही किसी क़दर तुर्श और सफ़ेद होता है। इसकी तासीर सर्दतर है। सर्द मिज़ाजवालों और मेदेको नुक़सान पहुँचाता है। गर्म मिज़ाजवालों और प्यासको तसकीन देता, देरमें हज़म होता, रुतूबत बढ़ाता और बाहको कुव्वत देता है। चेहरेपर मलनेसे खुश्की और झाँईको नाश करता है।

दहीके भेद।

दही पाँच प्रकारका होता है :—मीठा, फीका, खट्टा, बहुत खट्टा और खटमिट्ठा।

मीठा दही।

मीठा दही वात-पित्तको जीतता और पचनेपर मीठा होता है। यह वीर्य्य बढ़ाता, शरीरको भारी करता, मेद और कफको नाश करता तथा खूनको शोधता है।

फीका दही।

फीका दही दस्तावर, अधिक पेशाब लानेवाला और दाह करनेवाला होता है। इसके खानेसे त्रिदोष उत्पन्न होते हैं।

खट्टा दही।

खट्टा दही पित्तरक्त और कफ पैदा करता है; लेकिन अग्निदीपन करता है।

बहुत खट्टा दही।

अत्यन्त खट्टा दही रक्तपित्त रोग पैदा करता है। इससे गलेमें जलन सी होने लगती है, दाँत खट्टे हो जाते हैं और शरीरके रोए खड़े हो जाते हैं।

खट-मिट्ठा दही।

खट-मिट्ठा दही मीठे दहीकी तरह गाढ़ा होता है। इसमें कुछ-कुछ तुर्शी रहती है। इस दहीके गुण खट्टे-मीठे दहीके मिले हुए गुणोंके समान समझने चाहियें।

पकाये हुए दूधका दही।

दूधको औटाकर जो दही जमाया जाता है, वह बहुत अच्छा, रुचिकारक और चिकना होता है। वह तासीरमें ठण्डा, हल्का, क़ाबिज़, भूख चैतन्य करनेवाला; किन्तु किसी क़दर पित्तकारक होता है।

शक्कर मिला हुआ दही।

बूरा मिला हुआ दही श्रेष्ठ होता है। यह प्यास, पित्त और खून-

विकार तथा दाहको नाश करता है। गुड़-मिला हुआ दही वात-नाशक, वृष्य, पुष्टिकारक और पचनेमें भारी होता है।

दहीका तोड़।

दहीके साथ जो पानी रहता है, उसे "दहीका तोड़" कहते हैं। यह स्वादमें कसैला, खट्टा, गरम, पित्तकारक, रुचिकारक, ताक़तवर और हलका होता है एवं दस्तक़ब्ज़, पीलिया, दमा, तिल्ली, वायुरोग और कफज बवासीरको आराम करता है।

मलाई उतारा हुआ दही।

बिना मलाईका दही मलको बाँधनेवाला, कसैला, वातकर्त्ता, हलका, रुचिकारक और अग्निदीपक होता है; ग्रहणी रोगमें मलाई-रहित दही खानेसे बहुत उपकार होता है।

दहीकी मलाई।

दहीकी मलाई वीर्य्य बढ़ानेवाली, वात और अग्निको नाश करने-वाली, बस्तिको शोधनेवाली, पित्त और कफको बढ़ानेवाली होती है। बिना मलाईवाला दही दस्तको बाँधता है; किन्तु दहीकी मलाई दस्त लाती है।

दहीकी क़िस्में।

जिस भाँति दूध आठ तरहका होता है, वैसे ही दही भी आठ तरहका होता है। किन्तु हम यहाँ दो तीन प्रकारका ही दही लिखेंगे; क्योंकि घोड़ी, हथनी आदिके दही, बहुधा, खानेके काममें नहीं आते।

गायका दही।

गायका दही विशेष करके मीठा, खट्टा, रुचिकारक, पवित्र, अग्नि-दीपक, हृदयको प्रिय, पुष्टिकारक और वातनाशक होता है। "मदन-पाल निघण्टु"में लिखा है:—सर्वेषु दधिषु श्रेष्ठं गव्यमेव गुणावहम्।

अर्थात् सब प्रकारके दहियोंमें गायका दही श्रेष्ठ और गुणदाता होता है ।

गायके दहीसे रोगोंका नाश ।

१। एक प्रकारका सिर-दर्द ऐसा होता है, कि वह सूर्य्यके उदय होने और बढ़नेके साथ बढ़ता है और सूर्य्यके उतरनेके साथ हलका होता जाता है। ऐसे सिर-दर्दमें, सूर्य्य उदयसे पहले, ३।४ रोज़ गायका दही और भात खानेसे बहुत लाभ होता है ।

२। आँवके दस्त होते हों, पेटमें मरोड़ी चलती हों ; तो केवल दही-भात खानेसे दस्तोंमें आराम होते देखा गया है। यदि दस्त और बुख़ार साथ ही हों या दस्तोंके साथ सूजन हो ; तो दही कदापि न खाना चाहिये ।

३। अगर किसीको बहुत ही प्यास लगती हो, तो वह एक पुरानी ईंटको खूब धोकर साफ़ कर ले। पीछे आगमें तपा कर लाल सुर्ख़ कर ले। जब ईंट एकदम लाल हो जावे, तब उसे गायके दहीमें बुझा दे। पीछे वही दही थोड़ा-थोड़ा खावे। इस दहीसे प्यासमें तसकीन होती है ।

भैंसका दही ।

भैंसका दही बहुत चिकना, कफकारक, वात-पित्त-नाशक, पाकमें मीठा, अभिष्यन्दि, वृष्य, भारी और रक्तविकार करनेवाला होता है ।

बकरीका दही ।

बकरीका दही उत्तम, ग्राही, हलका, त्रिदोषनाशक और अग्नि-दीपन होता है। यह श्वास, खाँसी, बवासीर, क्षयरोग और दुर्बलता में हितकारी होता है ।

ऊँटनीका दही ।

ऊँटनीका दही पाकमें चरपरा, खट्टा और खारी होता है। यह

दही उदर-रोग, कोढ़, बवासीर, पेटका दर्द,दस्तक़ब्ज, वात और कीड़ों को नाश करता है।

दही खानेके नियम।

१। रातमें दही न खाना चाहिये। यदि खाना ही हो, तो बिना घी और बूरेके, बिना मूँग की दालके, बिना शहदके, बिना गरम किये हुए और बिना आँवलोंके न खाना चाहिये। अगर रक्त-पित्त-सम्बन्धी कोई रोग हो, तो किसी तरह भी दही न खाना चाहिये।

२। अगहन, पूस, माघ और फागुनमें दही खाना उत्तम है। सावन-भादोंमें दही खानेसे लाभ होता है।

३। क्वार, कातिक, जेठ, आषाढ़, चैत और वैशाखमें दही कदापि न खाना चाहिये।

नोट। जो शख़्स नियम-विरुद्ध दही खाता है, उसे ज्वर, खून-विकार, पित्त, विसर्प, कोढ़, पीलिया, भ्रम और भयङ्कर कामला रोग हो जाता है।

माठेका वर्णन ।

माठेके लक्षण ।

गाय या भैंसके दूधको दहीका जामन देकर जमा देते हैं। जब दही जम जाता है, तब बिलोकर मक्खन या लूनी घी निकाल लेते हैं। जो पदार्थ पतलासा शेष रह जाता है, उसे कहीं "मट्ठा" और कहीं "छाछ" कहते हैं। संस्कृतमें माठेको "तक्र" और "गोरस" भी कहते हैं। जो दही चौथाई भाग पानी मिलाकर बिलोया जाता है, उसे "माठा" कहते हैं। कोई-कोई वैद्य आधे भाग जलवाले दहीको माठा कहते हैं।

माठेका भेद ।

जिस माठेमें से बिल्कुल घी निकाल लिया जाता है, वह माठा पथ्य—हितकारी—और अत्यन्त हलका होता है। जिस माठेमें से थोड़ा घी निकाला जाता है और थोड़ा उसमें छोड़ दिया जाता है, वह माठा भारी, वृष्य और कफकारक होता है। जिस माठेमें से घी बिल्कुल नहीं निकाला जाता, वह माठा गाढ़ा, भारी, पुष्टिकारक और कफकारक होता है।

माठेके गुण ।

महर्षि वाग्भट्ट जी लिखते हैं :—

तक्रं लघु कषायाम्लं दीपनं कफवातजित्।
शोफोदरार्शोग्रहणी दोष मूत्रग्रहारुचीः
प्लीहगुल्मघृत व्यापाद्गर पाण्डवामयान् जयेत् ॥

"माठा हलका, कसैला, खट्टा, अग्निदीपक और कफ तथा वादीको जीतनेवाला होता है; और सूजन, उदर-रोग, ववासीर, ग्रहणी-दोष, मूत्रग्रह, अरुचि, तिल्ली, गुल्म, घी पीनेसे पैदा हुआ रोग, विष और पीलियेको नाश करनेवाला होता है।" "मदनपाल निघण्टु" में लिखा है :—

वीर्योष्णं वलदं रूक्षं प्रीणनं वातनाशनम्।
हन्ति शोथगरच्छर्दि प्रसेक विषमज्वरान्॥
पाण्डु मेदो ग्रहण्यर्शो मूत्रग्रह भगन्दरान्।
मेहं गुल्ममतीसारं शूलप्लीहकफ क्रमीन्॥
श्वित्र कुष्ठ कफ व्याधि कुष्ठतृष्णोदरापचीः॥

"माठा वीर्य्यमें गर्म, वलदायक, रूखा, तृप्तिकर्त्ता और वात-नाशक होता है। यह सूजन, कृत्रिम विष, छर्दि (वमनरोग), पसीना, विषमज्वर, पीलिया, मेद, ग्रहणी, ववासीर, पेशाव रुकना, भगन्दर, प्रमेह, गोला, अतिसार—पतले दस्त लगना, शूल, तिल्ली, कफ, पेटमें कीड़े, सफेद कोढ़, कफ रोग, कोढ़, प्यास, पेटका रोग और अपचीको नाश करता है।"

जिनके पेटमें तिल्ली और कीड़े हों, जिनका शरीर चरवी बढ़ जानेके कारण मोटा हो गया हो, जिनको भोजनका स्वाद न आता हो या भूख कम लगती हो, जिनको संग्रहणी रोग, विषमज्वर या अधिक घी खानेसे अजीर्ण हो गया हो,—उन्हें माठा सेवन करना वहुतही लाभदायक है। यद्यपि यह विषय वैद्यकशास्त्रमें लिखा है; परन्तु हमने भी इसे आज़माया है, इसवास्ते ज़ोर देकर लिखा है।

क्या माठा त्रिदोषनाशक है?

हाँ, माठा त्रिदोषनाशक है। पेटमें जाकर इसका पाक मीठा होता है; इसी वजहसे यह पित्तको कुपित नहीं करता। दूसरे यह तासीरमें गर्म और कसैला होता है; इस वास्ते यह कफको नाश

करता है। तीसरे यह स्वादमें खट्टा और मीठा होता है; अतः यह वायुको नाश करता है।

रसानुसार माठेके गुण।

मीठा माठा कफ करता है, किन्तु वात-पित्तको नाश करता है। खट्टा माठा वातको हरता है और रक्तपित्तको कुपित करता है तथा पेटमें कीड़े करता है।

दोषानुसार माठा पीनेकी विधि।

बादीमें—सोंठ और सैंधा नमक मिला हुआ माठा उत्तम होता हैं। पित्तमें—चीनी मिला हुआ मीठा माठा अच्छा होता है। कफमें सौंठ, कालीमिर्च और पीपल मिला हुआ माठा उत्तम होता है।

माठेसे रोग नाश।

१। अगर बादीके कारण पेटमें रोग हो, तो पीपल और सैंधा-नमक पीसकर माठेमें मिलाकर पीवे।

२। अगर पित्तके कारण पेटमें रोग हो; तो माठेमें खाँड़ और कालीमिर्च मिलाकर पीवे।

३। अगर कफसे पेटमें रोग हो, तो सफेद ज़ीरा, पीपल, सोंठ कालीमिर्च, अजवायन और सैंधानोन पीसकर माठेमें मिलाकर पीवे।

४। जवाखार, सैंधानोन, सोंठ, पीपल और कालीमिर्च पीसकर माठेमें मिलाकर पीनेसे, त्रिदोषसे उत्पन्न हुआ भी पेटका रोग नाश हो जाता हैं।

५। दस्तक़ब्ज़ हो, तो काला नोन और अजवायन पीसकर गायके माठेमें मिलाकर पीजावे।

६। अगर अधिक मूँगफली खानेसे अजीर्ण हो, तो माठा पी ले; कुछ तकलीफ न होगी।

७। संग्रहणी रोगमें "लवणास्कर चूर्ण"की एक मात्रा फाँक-कर, ऊपरसे गायका माठा कुछ दिन बराबर पीओ।

८। अगर भोजन कर लेनेके पीछे, दोपहरको, रोज़-रोज़ माठा पी लिया करो, तो कभी उदर-सम्बन्धी रोगोंमें वैद्यका मुँह ही न देखना पड़े। अगर माठेमें सैंधानोन और सफेद ज़ीरा भूनकर डाल लिया जाय, तो परमोत्तम हो।

६। अगर बवासीर हो ; तो चीतेकी जड़की छालको पीसकर, कोरी मिट्टीकी हाँड़ीमें भीतरकी ओर चारों तरफ लगा दो। पीछे उसमें दही जमाकर माठा बिलोओ। वैद्यवर वाग्भट्ट लिखते हैं कि, वैसी हाँड़ीका माठा रोज़-रोज़ पीनेसे बवासीर आराम हो जाती है। ऐसा माठा सब तरहकी बवासीरों और मस्सोंमें लाभदायक है।

माठा हानिकारी।

गरमीके मौसम और क्वार तथा कातिकमें माठा पीना अच्छा नहीं। जिसका शरीर दुर्बल हो, या जिसके शरीरमें घाव हों एवं जिसे भ्रम, दाह, मूर्च्छा, मद अथवा रक्तपित्तजन्य रोग हों, उसे कदापि माठा न पीना चाहिये।

माठेके लिये उत्तम मौसम।

माठा पीनेके लिये जाड़ेका मौसम सबसे उत्तम मौसम है। गर्मीका मौसम माठेके लिये ख़राब है ; यानी ग्रीष्म ऋतुमें माठा पीनेसे स्वास्थ्यको हानि पहुँचती है। "मदनपाल निघण्टु"में लिखा है :—

शीतकाले गृहण्यर्शः कफवातामयेषुच।
स्रोतो निरोधे मन्दाग्नौ तक्रमेवामृतोपमम्॥

शीतकाल, संग्रहणी, बवासीर, कफ-रोग, वातरोग, स्रोतोंके बन्द होने और मन्दाग्निमें "माठा" अमृतके समान है।

माठा पीनेकी विधि।

"भावप्रकाश"में लिखा है कि, भैंसका अत्यन्त गाढ़ा और खट्टा दही लेकर, उसमें दहीसे चौथाई पानी डालकर, मिट्टीके वर्तनमें रईसे बिलोओ; पीछे उसमें भुनी हुई हींग, भुना ज़ीरा, सैंधानोन और राई पीसकर मिला दो। ऐसा कोई शख़्स नहीं है, जिसे यह माठा प्यारा न लगे। यह माठा रुचिकारी, अग्निदीपन करनेवाला, अत्यन्त पाचन, तृप्तिकारक और पेटके सारे रोगोंको नाश करनेवाला है।

घी का वर्णन।

घीके गुण।

संस्कृतमें घीके "घृत, हवि, अमृत और जीवन" आदि बहुत से नाम हैं। फ़ारसीमें इसे "रोग़ने ज़र्द" कहते हैं। घी रसायन, मीठा, आँखोंके लिये उपकारी, अग्निदीपक, शीत-वीर्य, विष, कुरूपता, वात-पित्त और वात नाशक; किसी क़दर अभिष्यन्दि; कान्ति, बल, तेज, लावण्य और बुद्धि-वर्द्धक; आवाज़ साफ़ करनेवाला, स्मरण-शक्ति और मेधाको हितकारी, उम्र बढ़ानेवाला, भारी, चिकना और कफ करनेवाला होता है।

घी रोगोंमें हितकारी।

ज्वर, उन्माद, शूल, अफारा, फोड़ा, घाव, विसर्प और रक्त-विकारमें "घी" लाभदायक है।

घी रोगोंमें अहितकारी।

राजयक्ष्मा, कफ-सम्बन्धी रोग, आम-ज्वर, हैज़ा, दस्तक़ब्ज, नशेसे उत्पन्न रोग और मन्दाग्निमें घी अच्छा नहीं होता। इन रोगोंमें "घी" विशेषतासे तो भूलकर भी न देना चाहिये।

दूधसे निकाले घीके गुण।

दूधसे निकाला हुआ घी ग्राही और शीतल होता है। यह नेत्र-

रोग, पित्त, दाह, रक्त-विकार, मद, मूर्च्छा, भ्रम और बादीको नाश करता है ।

एक दिनके दहीसे निकाले घीके गुण ।

एक दिनके दहीसे निकला हुआ घी नेत्रोंके लिये लाभदायक, अग्निदीपक, अत्यन्त रुचिकारक, बलवर्द्धक और पुष्टिकारक होता है ।

नौनी घी ।

नौनी घी स्वादमें सब तरहके घृतोंसे अच्छा होता है। यह घी शीतल, हलका, अग्निदीपक और मलको बाँधनेवाला होता है ।

नया घी ।

भोजनके लिये नया और ताज़ा घी ही उत्तम होता है। थकाई, कमज़ोरी, पीलिया, कामला और नेत्र-रोगोंमें ताज़ा घी बहुत उत्तम समझा जाता है ।

पुराना घी ।

एक वर्षका रक्खा हुआ घी पुराना कहलाता है। कोई-कोई वैद्य लिखते हैं कि, दस वर्षका रक्खा हुआ घी पुराना कहलाता है। सौ वर्ष और हज़ार वर्षका रक्खा हुआ घी "कौंच" कहलाता है; और हज़ार वर्षसे ऊपरका घी "महाघृत" कहलाता है। घी जितना पुराना होता है, उतना गुणकारी और बहुमूल्य होता है। मूर्च्छा, कोढ़, उन्माद, मृगी, तिमिर, कानके रोग, नेत्र-रोग, सिर-दर्द, सूजन, योनि रोग, बवासीर, गोला और पीनस रोगमें "पुराना घी" बहुत ही लाभदायक होता है। यह घाव भरता, कीड़े नाश करता और त्रिदोष शमन करता है। पुराना घी गुदामें पिचकारी लगाने और सुँघानेके काममें आता है ।

सौ बारका धोया घी।

सौ बारका धोया हुआ घी—घाव, खुजली और फोड़े फुंसी तथा रक्त-विकारमें बहुत लाभदायक होता है। हज़ार बारका धोया हुआ घी सौ बारके धोये हुए घीसे भी उत्तम होता है। शरीरके दाह और मूर्च्छामें भी यह बड़ा काम देता है।

घी धोनेकी विधि।

जब घी धोना हो, तब घीको पीतल या काँसीकी थालीमें रख लो। उसे हाथसे फेंटते जाओ। हर बार नया पानी डालते जाओ और पहले डाले हुए पानी को फेंकते जाओ। बस, सौ बार पानी डालने और फेंटनेसे सौ बारका धोया घी हो जायगा।

गायका घी।

आँखोंके रोगोंमें गायका घी सबसे ज़ियादा फ़ायदेमन्द है। गायका घी ताक़तवर, अग्निदीपक, पचनेपर मीठा, वात, पित्त तथा कफ नाशक, बुद्धि, ओज, सुन्दरता, कान्ति और तेज बढ़ानेवाला, उम्रकी वृद्धि करनेवाला, भारी, पवित्र, सुगन्धयुक्त, रसायन और रुचिकारक होता है। सब प्रकारके घृतोंकी अपेक्षा गायका घी अच्छा होता है।

भैंसका घी।

भैंसका घी मीठा, ठण्डा, कफ करनेवाला, ताक़तवर, भारी और पचनेपर मीठा होता है। यह घी पित्त, ख़ून-फिसाद और बादीको नाश करता है।

बकरीका घी।

बकरीका घी अग्निकारक, आँखोंके लिये फ़ायदेमन्द, बल बढ़ानेवाला और पचनेपर चरपरा होता है। खाँसी, श्वास और क्षय रोगमें बकरीका घी विशेष लाभदायक होता है।

गायके घीसे रोग नाश।

१—अगर शरीरमें ज्वरसे या और किसी कारणसे जलन होती हो; तो सौ बार या हज़ार बारका धोया हुआ घी मलना चाहिये।

२—अगर हाथ पैरके तलवे जलते हों, तो गायका घी मलना चाहिये।

३—अगर गर्मीके कारण सिर गर्म रहता हो और उसम दर्द होता हो; तो गायका मक्खन सिरपर मलना और रखना चाहिये।

४—अगर आँखोंमें अँधेरासा छाया हो या नेत्र-दृष्टि कमज़ोर हो गई हो; तो गायके घीमें कालीमिर्च पीसकर मिला दो और उसे एक रात-भर चाँदकी चाँदनीमें अधर खुला हुआ हुआ टाँग दो। पीछे उसे रोज़ खाओ। इसके खानेसे आँखोंमें बहुत लाभ होते देखा गया है।

५—अगर नाकसे ख़ून गिरता हो, तो नाकमें गायका ताज़ा घी टपकाना चाहिये।

६—अगर हिचकी आती हो, तो पुराने चाँवलोंका भात बनाकर उसमें गायका गर्म घी डालो। पीछे रोगीको गर्म-गर्म घी-भात खिलाओ या गायका गर्म-गर्म (सुहाता हुआ) घी पिलाओ या गायके घीमें सैंधानोन मिलाकर रोगीको सुँघाओ। ये सब ही उपाय आज़मूदा हैं। इनमेंसे किसी न किसीसे हिचकी अवश्य आराम होगी।

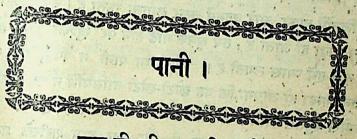
७—अगर कहीं घाव हो जावे या चमड़ा छिल जावे या चोट लग जावे; पुराना घी कुछ दिन मलो, अवश्य आराम हो जायगा। अभी कुछ दिन हुए, हमारे प्रेसके मैशीनमैनका हाथ मैशीनके अन्दर आ जानेसे ज़ख़्मी हो गया था। कुछ दिन बराबर पुराना घी मलनेसे आराम हो गया।

८—अगर बदनमें लाल-लाल चकत्ते या ददौरे होते हों या खाज चलती हो; तो सौ बारका धोया घी मालिश कराकर, गायके

गोबरसे बदन रगड़ो और पीछे वेसन लगाकर स्नान कर डालो। कुछ दिनमें अवश्य आराम हो जायगा।

९—अगर धतूरेका ज़हर चढ़ गया हो, तो गायका घी खूब पीओ।

१०—पुराने घी में हींग घोट कर सुँघानेसे चौथैया बुख़ार आराम हो जाता है।

सूचना—अगर धतूरा, कुचला, अफीम आदिके ज़हर नाश करने और भाँग आदिका नशा उतारने की तरकीबें जानना चाहते हैं, अगर इन्हीं ज़हरोंसे भयंकर-भयंकर रोग नाश करने की विधियाँ जानना चाहते हैं, अगर सर्प, बिच्छू, नौला, विषखपरा और चूहे आदिके काटे हुओंको आराम करना चाहते हैं; तो चिकित्सा-चन्द्रोदय पांचवाँ भाग देखिये। मूल्य ५।।।)।

पानी।

जल ही जीवका जीवन है।

स्थावर* और जङ्गम† यानो वृक्ष लता आदि वनस्पतियों तथा जलचर, थलचर, नभचर समस्त जीवधारियोंको जल की परम आवश्यकता है। सच तो यह है, कि इन सबका जीवन ही जलसे है। आहार न मिलनेसे प्राणी एकदम मर नहीं सकते; किन्तु जल बिना किसी तरह भी जी नहीं सकते। 'मदनपाल निघण्टु'में लिखा है:—"पानीयं प्राणिनां प्राणा विश्वमेव

---

* स्थावर चार प्रकारके होते हैं:—वनस्पति, वृक्ष, लता और औषधि।

† जंगम भी चार प्रकारके होते हैं:—(१) जरायुज (मनुष्य, गाय, भैंस आदि)। (२) अण्डज (सर्प, पक्षी और मछली आदि)। (३) स्वेदज (जूँ वगैरः)। (४) उद्भिज (बीरबहुटी मैंडक वगैरः)।

हि तन्मयम्।" अर्थात् पानी प्राणियोंका प्राण है, संसार पानीसे ही उपजता है। महर्षि हारीत लिखते हैं :—"तृषितो मोहमायाति मोहात्प्राणान्विमुञ्चति।" अर्थात् प्यासेको पानी न मिलनेसे बेहोशी हो जाती है और बेहोशीसे प्राण छूट जाते हैं।

हमको प्यास क्यों लगती है ?

अब यह सवाल पैदा होता है, कि हमें प्यास क्यों लगती है और हम जो इतना पानी पीते हैं वह कहाँ जाता है ? अगर किसी आदमी का वज़न किया जाय और वह तोलमें ७५ सेर निकले, तो उसमें ५६ सेर पानी समझना चाहिये। हम जो आहार करते हैं, उसका पेटमें रस खिँचता है। रसका रक्त बन जाता है। रक्त, छोटी-छोटी नालियोंमें होकर, सारे बदनमें चक्कर लगाता रहता है। चक्कर लगानेसे ख़ून गाढ़ा हो जाता है ; तब ख़ूनके गाढ़े होने पर ख़ुश्की पैदा होती है और हमें प्यास लगती है। अगर हम पानी न पियें, तो ख़ून इतना गाढ़ा हो जायगा, कि वह छोटी-छोटी नालियोंमें न बह सकेगा। इनमेंसे बहुतसी नलियाँ तो बालसे भी पतली होती हैं। हम जो पानी पीते हैं, वह ख़ूनमें मिल जाता है और इस तरह शरीरके प्रत्येक भागन पहुँचता है। ख़ूनके दौरा करनेसे ही पानीकी ज़रूरत है। हमको सदा साफ़ पानी पीना चाहिये। अगर हमलोग मैला या दूषित जल पियेंगे, तो हमारा स्वास्थ्य, निस्सन्देह, बिगड़ जायगा।

पानीकी क़िस्में।

आयुर्वेदमें दो प्रकारका जल लिखा है :—(१) आकाशीय जल; (२) पृथ्वीका जल।

आकाशीय जल।

आकाशीय जल चार प्रकारका होता है :—(१) धार-जल (मेह की बूँदों या धाराका जल), (२) कारजल (ओलोंका जल)

(३) तौषार जल (ओसकी बूंदोंका जल), (४) हैम-जल (पर्वतोंसे पिघली हुई बर्फ़का पानी)। इन चारों प्रकारके आकाशीय जलोंमें से पहला "धार-जल" मुख्य माना गया है। धार जल भी दो भाँति का लिखा गया है :—(१) गाङ्ग-जल, (२) सामुद्र जल। इन दोनोंमेंसे भी गाङ्ग-जलको शास्त्रकारोंने प्रधान माना है।

गङ्गाजल।

गङ्गाजल, आश्विन यानी कुआँरके महीनेमें वरसता है *। सामुद्रजल, आषाढ़, सावन और भादोंमें वरसता है ; लेकिन कभी-कभी कुआँरमें भी सामुद्रजल † वरसता है ; इसवास्ते परीक्षा करके गङ्गाजल समझना और लेना चाहिये। हारीत ऋषि लिखते हैं कि, बुद्धिमान गङ्गाजल पीवे ; क्योंकि गङ्गाजल पवित्र, बलदायक और रसायन है ; थकाई, ग्लानि और प्यासको नाश करता है ; हलका है, और खुजली, मूर्च्छा, प्यास-रोग, वमन एवं मूत्राघात-को नाश करता है। ‖

गङ्गाजल लेनेकी विधि।

एक साफ़ सफेद बड़ा कपड़ा ऊँचा बाँध दो। उसके नीचे बर्त्तन रख दो ; पानी भर जायगा। इस जलको चाँदी, सोने या मिट्टीके बर्त्तनमें भरकर रख दो और सदा काममें लाओ।

* सूरजकी गर्मीसे समुद्रका जल भाफ़ की सूरतमें ऊपर उठकर बादल बन जाता है और वही जल ओला, ओस और मेहकी सूरतमें ज़मीन पर गिरता है। समुद्रका पानी भारी होता है, इसलिये बहुत ऊँचा नहीं जाता और प्रायः आषाढ़, सावन और भादोंमें बरसता है ; किन्तु गंङ्गाजल हलका होता है। इस जलसे बनी भाफ़ बहुत ऊँची जाती है और मेहके रूपमें, आश्विनमें, पृथ्वीपर गिरती है।

† सुश्रुतमें लिखा है कि, आश्विन (कुआँर) के महीनेमें ग्रहण किया हुआ सामुद्रजल भी गंगाजलके समान होता है ; किन्तु फिर भी गंगाजल ही प्रधान है।

‖ हारीत लिखते हैं कि, सूरज दीखता हो और मेह बरसता हो ; तो उस मेहकी धाराका जल गंगाजलके समान होता है।

गङ्गाजलकी परीक्षा ।

"चरक"में लिखा है :—"जिस जलमें भिगोये हुए चाँवल जैसेके वैसे रह जायँ, वही सम्पूर्ण दोषनाशक गङ्गाजल जानना चाहिये। जिसमें ये गुण न हों वह समुद्र-जल समझना चाहिये।" "सुश्रुत"में लिखा है :—"शाली चाँवलोंको ऐसा पकावे कि, वह जल भी न जायँ और उनमें कनी भी न रहे। पीछे पके हुए चाँवलोंकी साफ़ पिण्डीसी बनाकर, चाँदीके वर्त्तनमें रखकर, वरसते मेहमें वाहर रख दे। अगर एक मुहूर्त * भर वैसी-की-वैसी पिण्डी बनी रहे; यानी न तो पिण्डी विखरे, न घुलकर जल गदला हो, तो जाने कि गङ्गाजल बरसता है।" जहाँतक वन पड़े, गङ्गाजल इकट्ठा कर रक्खे। यदि गङ्गाजल किसी कारणवश न रख सके, तो भौमजल (पृथ्वीका पानी) को काममें लावे।

जो जल पृथ्वीसे लिया जाता है, उसे "भौमजल" कहते हैं। यह तीन प्रकारका होता है :—(१) जाङ्गल जल, (२) आनूप जल, (३) साधारण जल।

जांगल जल।

जिस देशमें थोड़ा पानी और कम दरख्त हों तथा जहाँ पित्त और वात-सम्बन्धी रोग होते हों—उस देशको "जाङ्गल देश" कहते हैं। जाङ्गल देशके जलको "जाङ्गल-जल" कहते हैं। यह जल—रूखा, खारी, हलका, पित्तनाशक, अग्निकारक, कफनाशक, पथ्य और अनेक विकारोंको नाश करता है।

आनूप जल।

जिस देशमें पानीकी इफ़रात हो, वृक्षोंकी बहुतायत हो और जहाँ वात-कफके रोग होते हों—उस देशको "आनूप देश" कहते हैं। इस देशके जलको अनूप-जल कहते हैं। यह जल—अभिष्यन्दि,

* मुहूर्त्त—दिन-रातके तीसवें भागको कहते हैं।

मीठा, चिकना, गाढ़ा, भारी, मन्दाग्नि करनेवाला, कफकारी, हृदयको प्रिय और अनेक विकार पैदा करनेवाला होता है।

साधारण जल।

जिस देशमें जाङ्गल और आनूप दोनों देशोंके लक्षण पाये जावें, उस देशको "साधारण देश" कहते हैं और ऐसे देशके जलको "साधारण जल" कहते हैं। यह जल—मीठा, अग्निदीपक, शीतल, हलका, तृप्ति-कर्त्ता, रुचिकारक, प्यास, दाह और त्रिदोषको नाश करनेवाला होता है।

नदियोंका जल।

नदियोंका पानी, सामान्यतासे रूखा, वातकारक, हलका, अग्नि-प्रदीपक, अभिष्यन्दि नहीं, विषद, चरपरा, कफ और पित्त नाशक होता है। जो नदियाँ तेज़ीसे बहती हैं और जिनका पानी साफ़—निर्मल—होता है, वे हलके जलवाली समझी जाती हैं। जो नदियाँ सिवारसे ढकी रहती हैं, धीरे-धीरे बहती हैं और जिनका जल मैला होता है, वह भारी जलवाली समझी जाती हैं। गङ्गा*, सतलज, सरयू और जमुना आदि नदियाँ, जोकि हिमालय पहाड़से निकली हैं, जलके लिये उत्तम समझी जाती हैं। "सुश्रुत"में लिखा है कि पश्चिमको † बहनेवाली नदियाँ पथ्य हैं; क्योंकि उनका जल हलका है। पूरब ‖ को बहनेवाली नदियाँ अच्छी नहीं हैं; क्योंकि उनका जल भारी है। दक्खनको बहनेवाली नदियाँ ‖‖ बहुत दोषल नहीं हैं; क्योंकि उनका जल साधारण है। इस विषयमें "मदनपाल निघण्टु" आदि ग्रन्थोंमें बहुत विस्तारसे लिखा है। वह सब लिखने से ग्रन्थ बढ़नेका भय है। नदी, तालाब, कुआँ आदि जिस देशमें हों, उस देशके अनुसार ही उनके जलके गुण-दोष समझने चाहियें।

* गंगा नदीका जल सब जलोंसे उत्तम समझा जाता है।

† लूनी, माही, नर्बदा और तापती आदि पच्छमको बहती हैं।

‖ कावेरी, कृष्णा, गोदावरी और महानदी आदि पूरब को बहती हैं।

‖‖ सिन्धु, सतलज़, रावी और चनाब आदि नदियाँ दक्खनको बहती हैं।

औद्भिद जल ।

जो जल नीचेसे धरतीको फाड़कर बड़ी धारसे बहता है, उस को "औद्भिद जल" कहते हैं। धरतीसे निकला हुआ पानी—पित्त-नाशक, अत्यन्त शीतल, तृप्तिकारक, मीठा, बलदायक, कुछ-कुछ वातकारक और हलका होता है तथा जलन नहीं करता।

झरनेका जल ।

जो जल पहाड़ोंके झरनोंसे झरता है, जिसे 'निर्झर' या झरनेका जल कहते हैं। झरनेका जल—रुचिकारक, कफनाशक, अग्नि-प्रदीपक, हलका, मीठा, पाकमें चरपरा, वात-नाशक और पित्तल होता है।

सारस जल ।

पहाड़ वग़ैरः से रुका हुआ नदीका पानी जहाँ इकट्ठा हो और वह जल कमलोंसे ढका हो; तो उस जलको "सारस जल" कहते हैं। सारस या सरोवरका जल—बलदायक, प्यास नाश करनेवाला, मीठा, हलका, रुचिकारक, रूखा, कसैला और मल मूत्रको बाँधने वाला होता है।

तालाबका जल ।

तालाबका जल—मीठा, कसैला, पाकमें चरपरा, वातकारक, मलमूत्रको बाँधनेवाला, खून-फ़िसाद, पित्त और कफको नाश करने-वाला होता है।

बावड़ीका जल ।

सीढ़ियों वाले चौड़े कुएँको बावड़ी कहते हैं; बावड़ीका जल—अगर जल खारी हो तो पित्तकारक और कफ तथा बादीको नष्ट करता है। जल मीठा हो तो कफकारक और वात तथा पित्तको नष्ट करता है।

कूएँका जल।

अगर कूएँका जल या पानी मीठा हो तो त्रिदोषनाशक, हितकारक और हलका समझना चाहिये; अगर खारी हो तो कफ-वातनाशक, अग्निदीपन करनेवाला और अत्यन्त पित्तकारक जानना चाहिये।

विकिर जल।

नदियोंके पास रेतीली धरती होती है। उसको खोदनेसे जो जल निकलता है, उसको "विकिर जल" कहते हैं। यह पानी शीतल, साफ़, निर्दोष, हलका, कसैला, मीठा और पित्तनाशक होता है। अगर यह पानी खारी हो; तो कुछ पित्तकारक होता है।

बरसाती जल।

ज़मीनपर पड़ा हुआ 'बरसातका पानी' पहले दिन अपथ्य होता है; लेकिन गिरनेसे तीन दिन पीछे, साफ़ हो जानेपर, अमृतके समान हो जाता है।

चौञ्ज्य जल।

जो गड्ढा शिलाओं एवं अनेक प्रकारकी लताओंसे ढका हुआ हो और जिसका जल अञ्जनके समान नीला हो, उसको "चौञ्ज्य" कहते हैं। चौञ्ज्य जल—अग्निकारक, रूखा, कफनाशक, हलका, मीठा, पित्तनाशक, रुचिकारक, पाचन और स्वच्छ होता है।

अँशूदक जल।

जिस जलाशय पर दिन-भर सूरजकी किरण और रात-भर चन्द्रमाकी किरणें पड़ती हैं, उस जलाशयका जल हितकारी होता है। ऐसे जलाशयके जलको "अंशूदक" * जल कहते हैं। अंशूदक जल—

* अगर निवासस्थानमें ऐसा जलाशय न हो, तो एक साफ घड़ेमें जल भर कर ऐसी जगह पर रख दो, जहाँ उस पर दिन-भर सूरज की किरणें और रातभर चन्द्रमा की किरणें पड़ें। दूसरे दिन उसे छान कर दूसरे घड़ेमें भर लो। उस खाली घड़ेमें फिर जल भर कर उसी स्थानमें रख दो। यह भी 'अंशूदक' जल है।

चिकना, त्रिदोष-नाशक, अभिष्यन्दि नहीं, निर्दोष, अन्तरिक्ष या आकाशीय जलके समान, बलकारक, बुढ़ापे और रोगोंको नाश करनेवाला, बुद्धिके लिये हितकारी, शीतल, हलका और अमृतके समान होता है।

ऋतु-अनुसार जल पीनेकी विधि।

वर्षा ऋतुमें—कूएँ और झरनेका जल; शरद्ऋतुमें—नदीका अथवा अंशूदक जल, हेमन्तऋतुमें—सरोवर और तालाबका जल; वसन्तऋतुमें—कूएँ, बावड़ी और पर्वतके झरनेका जल; ग्रीष्मऋतुमें कूएँ और झरनेका जल एवं प्रावृट् ऋतुमें भी कूएँ या झरनेका जल स्वास्थ्यके लिये लाभदायक होता है।

पानी भरनेका उपाय।

नदी, तालाब, सरोवर और कूएँ वग़ैरः का जल बड़े सवेरे ही भर लेना चाहिये; क्योंकि उस वक़्त इनका जल साफ़ और शीतल रहता है। जो जल शीतल और निर्मल होता है, वही उत्तम होता है।

अच्छे और बुरे पानीकी पहचान।

जिस पानीमें बदबू न हो, किसी प्रकारका रस न हो, जो बहुत शीतल, प्यास मिटानेवाला, निर्मल, हलका और हृदयको प्यारा मालूम हो, वह जल गुणकारी और अच्छा होता है। अङ्गरेज़ीमें भी लिखा है:—Good water without taste or smell, and free from any decaying matter, अर्थात् अच्छा पानी स्वाद या गन्ध-रहित होता है और उसमें सड़ी हुई चीज़ें नहीं होतीं।

जिस जलमें रेशेसे हों, कीड़े, पत्ते सिवार और कीचसे ख़राब हो गया हो, गाढ़ा या बदबूदार हो, वह जल नुक़सानमन्द है।

पानी साफ़ करनेकी विधि।

जल प्राणियोंका जीवन है ; इस वास्ते, जहाँतक हो सके, खूब साफ़ जल पीना चाहिये। निर्मल पानी पीनेसे बीमारियाँ कम होती हैं। "सुश्रुत"में जल साफ़ करनेकी सात तरक़ीबें लिखी हैं :—(१) कैथके फलोंके बीजोंको निर्मली कहते हैं। निर्मलीकी गिरी पानीमें पीसकर गदले पानीमें मिला दो और थोड़ी देर रक्खा रहने दो। सब गाद नीचे बैठ जायगी और जल नितर कर साफ़ हो जायगा (२) गोमेद (रत्न) जलमें डाल देनेसे जल साफ़ हो जाता है। (३) कमलकी जड, या (४) शिवालकी जड़ पानीमें डाल देनेसे भी जल साफ़ हो जाता है। (५) कपड़ेमें छान लेनेसे भी जल साफ़ हो जाता है। (६) मोती, और (७) मरकत-मणिसे भी जल साफ़ हो जाता है।

"भावप्रकाश"में लिखा है :—"दूषित जल गर्म कर लेनेसे ; सूरज की किरणों द्वारा तपानेसे ; अथवा सोना, लोहा, पत्थर और बालूको आगमें तपा कर जलमें बुझानेसे ; कपड़ेमें छाननेसे ; सोना मोती वग़ैरः द्वारा साफ़ करनेसे स्वच्छ और दोष-रहित हो जाता है।" अगर कुछ भी न हो सके, तो पानीको गरम करलो ; क्योंकि औटानेसे पानीकी बुरी हवा निकल जाती है। हानिकारक पदार्थ जो उसमें घुले रहते हैं, नीचे बैठ जाते हैं। छोटे-छोटे कीड़े, * जो आँखोंसे नज़र नहीं आते, मर जाते हैं। गरम किया हुआ पानी अच्छा होता है। फ़िल्टर द्वारा पानी साफ़ करनेकी तरकीब भी बहुत अच्छी है।

फिल्टरकी तरकीब।

एक तिपाई पर चार घड़े तले-ऊपर रक्खो। ऊपरके तीन घड़ों

* छोटे-छोटे कीड़े जिनको हम आँखोंसे नहीं देख सकते, खुर्दबीन शीशे की मददसे, जिसको अंगरेज़ीमें माईक्रोसकोप (*Microscope*) कहते हैं, देखे जा सकते हैं। यह शीशा सौदागरोंकी दूकानोंपर मिलता है।

की पैंदीमें बारीक-बारीक छेद करो; सबसे ऊपरके घड़ेमें साफ़ कोयला, दूसरेमें कङ्कड़ और तीसरेमें बालू भर दो और नीचेका घड़ा ख़ाली रक्खो। पीछे सबसे ऊपरके घड़ेमें आहिस्ते-आहिस्ते * जल भर दो। ऊपरके तीन घड़ोंमेंसे होकर जो पानी चौथे घड़ेमें भर जायगा, वह पानी बहुत ही साफ़ होगा।

मैले पानीमें ज़रासी फिटकरी डाल देनेसे भी जल साफ़ हो जाता है। किसी तरह हो, पानी अवश्य साफ़ करके पीना चाहिये। जिस कूँए या तालाब वग़ैरःका पानी पीनेके काममें आता हो, उसमें मलमूत्र फेंकना, नहाना, मैले कपड़े धोना और मैले घड़े डालना अनुचित है।

पानी ठण्डा करनेकी सात तरकीबें।

(१) मिट्टीके साफ़ कोरे घड़ेमें पानी भर कर हवामें रख देनेसे, (२) किसी चौड़े और बड़े बर्त्तनमें बर्फ़ या बर्फ़का जल भरकर उसमें पानीका भरा हुआ बर्त्तन रख देनेसे, (३) पानीके बर्त्तनको लकड़ी या काठकी फिरकीसे ऊँचा-नीचा करनेसे, (४) चौड़े बर्त्तनमें पानी भरकर पंखेकी हवा करनेसे, (५) पानीके भरे बर्त्तनके चारों तरफ़ जलका भीगा कपड़ा लपेटनेसे, (६) पानीके भरे हुए घड़ेको बालू या रेतमें गाड़ देनेसे, और (७) पानीके भरे हुए बर्त्तनको छींके पर रखकर हिलाते रहनेसे पानी ठण्डा हो जाता है।

जल-सम्बन्धी नियम।

१—अगर ज़ियादा पानी पिया जाय, तो अन्न नहीं पचता।

*अगर पानी औटाकर घड़ेमें भरा जायगा, तो बहुत ही उत्तम पानी तैयार होगा।

इसवास्ते मनुष्यको अग्नि बढ़ानेके लिये, थोड़ा-थोड़ा जल, बारम्बार, पीना उचित है।

२—पानीको सदा, औटाकर या फिल्टरकी विधिसे छान कर पीना उचित है। मैला पानी पीनेसे हैज़ा आदि रोग हो जाते हैं और मनुष्य, बहुधा, अकाल मृत्युसे मर जाते हैं। अगर मरते नहीं, तो मलेरिया ज्वरसे दुःख भोगते या फोड़े-फुन्सी, खुजली आदि चर्मरोगोंसे सड़ते हैं।

३—गदला, कमलके पत्तों और शिवार आदिसे ढका हुआ, बुरी जगहका, सूरज-चन्द्रमाकी किरणें जिसपर न पड़ती हों, बे-मौसम का वर्षा हुआ, जो तीन दिनतक न रक्खा रहा हो और दूषित जलको सदा त्याग देना चाहिये अर्थात् ऐसे जल न पीने चाहियें। ऐसे जलमें स्नान करनेसे और ऐसा पानी पीनेसे तृषा, अफ़ारा, जीर्णज्वर, खाँसी, अग्निकी मन्दता, खुजली, गलगण्ड आदि रोग पैदा हो जाते हैं।

४—जिसको मूर्च्छा, पित्त, गर्मी, दाह, विष, रुधिर-विकार, मदात्यय * परिश्रम, भ्रम, तमक-श्वास, वमन और ऊर्द्ध गत रक्त-पित्त—इनमेंसे कोई रोग हो या जिसका अन्न पेटमें जल गया हो, उसे "शीतल जल" पीना चाहिये।

५—पसलीके दर्दमें, ज़ुकाममें, बादीके रोगमें, गलग्रह रोगमें, अफ़ारेमें, दस्तक़ब्ज़की हालतमें, जुल्लाब लेनेपर, नये बुख़ारमें, संग्रहणी रोगमें, गोलेके रोगमें, श्वासमें, खाँसीमें, विद्रधिमें, हिचकी रोगमें और स्नेह—चिकनाई पीनेपर शीतल जल न पीना चाहिये।

६—अरुचि, ज़ुकाम, मन्दाग्नि, सूजन, क्षय, मुँहसे जल बहना, पेटके रोग, कोढ़, आँखोंके रोग, बुख़ार, व्रण (घाव) और मधुमेहमें थोड़ा पानी पीना चाहिये। सूतिका नारी और रक्तस्राववालेको भी, हारीत ऋषिके मतानुसार, थोड़ा जल पीना चाहिये।

* मदात्यय, तमक श्वास, ऊर्द्ध गत रक्तपित्त, गलग्रह आदि शब्दोंकी परिभाषायें और दूसरे-दूसरे कठिन शब्दोंके अर्थ इसी पुस्तकके अन्तमें देखिये।

७—मद्यपानसे पैदा हुए रोगमें, सन्निपात रोगमें, दाह, अतिसार, पित्तरक्त-रोग, मूर्च्छा, मद्य और विषकी पीड़ामें, तृषा (प्यास) रोगमें, छर्दि (वमन) रोगमें और भ्रममें "औटाकर शीतल किया हुआ पानी" अच्छा है, यह सुश्रुतका मत है।

८—वैद्यक-शास्त्रमें लिखा है कि, शीतल जल, पिया हुआ, दो पहरमें पचता है ; गरम करके ठण्डा किया हुआ जल, पीनेसे, एक पहरमें पचता है ; और किसी क़दर गर्म ही पानी पीनेसे चार घड़ीमें पचता है ; लेकिन गर्म पानी पीनेमें अच्छा नहीं लगता ; इसलिये पानी औटाकर ठण्डा कर लिया जावे और वही पिया जावे तो उत्तम हो।

९—जब प्यास लगे, तब साफ़ पानी अवश्य पीना चाहिये ; किन्तु एक बार ही लोटे-का-लोटा पानी भुका जाना उचित नहीं है। कई वार में थोड़ा-थोड़ा जल पीना ठीक है।

१०—भोजनके पहले पानी पीनेसे कमज़ोरी हो जाती है और अन्तमें पीनेसे शरीर मोटा हो जाता है ; इसवास्ते भोजनके बीच में थोड़ा-थोड़ा पानी पीना अच्छा है। भोजनकर चुकते ही पानी न पीना चाहिये। भोजन करनेके घण्टे आध घण्टे बाद जल पीना बहुत ठीक है।

११—अगर बिना भोजन किये ही प्यास लगे ; तो पानीके बदले शर्बत या शर्करोदक * पी लो या कुछ खाकर पानी पीओ, जिससे हानि कम हो। निहार मुँह पानी पीना अच्छा नहीं है। हिकमतकी किताबोंमें लिखा है कि, निहार मुँह जल पीनेसे अनेक रोग हो जाते हैं और बुढ़ापा जल्दी आ जाता है ; लेकिन वैद्यकनें लिखा है, कि जो शख़्स सूरज उदय होनेसे पहले यानी तारोंकी छायामें आठ अञ्जलि पानी पीता है, वह वात, पित्त और कफको जीतकर १०० वर्षतक जीता हैं। इसका खुलासा बयान आगे लिखेंगे।

* शर्करोदक बनानेकी विधि आगे चौथे भागमें देखो।

१२—रातमें, जागते ही पानी पी लेनेसे नजला पैदा हो जाता है। परिश्रम, मैथुन, स्नान और ख़रबूज़े, तरबूज़ आदि तर मेवोंके पीछे भी तत्काल, जल पीना मना है। परिश्रम, कसरत, मैथुन आदि के पीछे और पसीनोंमें जल पीनेसे जुकाम और खाँसी आदि रोग हो जाना सम्भव है।

१३—यद्यपि पानी प्राणीका प्राण है, तथापि अधिक पीनेसे हानि करता है। इसवास्ते प्यास लगने पर थोड़ा-थोड़ा पानी पीना उचित है।

१४—अगर सफ़रमें तरह-तरहका जल-पीनेका मौक़ा पड़ जाय ; तो उस जलका अवगुण दूर करनेको कच्ची प्याज़ खाना अच्छा है। जो प्याज़से परहेज़ रखते हों, वह हलकी सी "भङ्ग" पीवें। जिन्हें कुछ भाँग पीनेका अभ्यास होता है, उन्हें कहींका पानी नहीं लगता।

१५—पानी पीकर, तत्काल पढ़ना-पढ़ाना, चलना दौड़ना, बोझ उठाना, किसी सवारी पर चढ़ना और वाद-विवाद करना अच्छा नहीं है।

१६—अग्नि पर पकाया हुआ और पीछे शीतल किया हुआ पानी त्रिदोष नाश करता, कफ हरता और शीतल होता है।

१७—दिनमें पकाया हुआ पानी रातमें और रातका पकाया हुआ पानी दिनमें न पीना चाहिये ; क्योंकि ऐसा जल भारी हो जाता है।

१८—रातमें गरम जल पीनेसे अजीर्ण शीघ्र ही नाश हो जाता है।

१९—"हारीत-संहिता"में लिखा है:—"मिहनतसे थका हुआ मनुष्य यदि बहुत जल पीता है, तो उसके पेटमें गोला और शूल (दर्द) उत्पन्न हो जाते हैं। भोजनके पच जाने पर जो जल पिया जाता है, वह जठराग्नि को नाश करता है। भोजनके मध्यमें और भोजनके कुछ पीछे पिया हुआ जल गुण करता है। भूख, शोक और क्रोधकी दशामें पिया हुआ पानी फ़ौरन रोग पैदा करता है। मनुष्यको चाहिये कि, प्रसन्न-चित्त होनेपर भी थोड़ा पानी पीवे।

भोजन-परीक्षा ।

"सुश्रुत-संहिता"के कल्प-स्थानमें लिखा है कि,—"राजासे पराजित हुए शत्रु, अपमानित नौकर-चाकर और ईर्षायुक्त राज-कुटुम्बके लोग ही राजाको विष दे देते हैं। बहुतसी मूर्खा स्त्रियाँ अपने सौभाग्यकी इच्छासे या अपने पतियोंको वश करनेकी इच्छासे चाहें जो विषैली चीजें उन्हें खिला देती हैं।" अनेक बदचलन औरतें, अपनी आज़ादीके लिये, अपने पति-ससुर आदिको विष खिला देती हैं ; इसवास्ते भोजनकी परीक्षा करके भोज़न करना चाहिये।

भोजनके पदार्थों, नहाने और पीनेके पानी, हुक्का-चिलम, माला, वस्त्र, लेपन करनेके चन्दनादि, लगानेके तेल और सूँघनेके इत्र आदि अनेक चीज़ोंमें ज़हर देनेवाले "ज़हर" देते हैं ; इसवास्ते खाने-पीनेकी चीज़ोंमें "विष" पहचानने की सहज तरकीबें नीचे लिखते हैं :—

विष पहचानने की तरकीबें ।

१—जो कुछ भोजन तैयार हुआ हो, उसमेंसे पहले कुछ मक्खियों और कौओंको खिलाओ। यदि "ज़हर" मिल हुआ होगा, तो वह जीव तत्काल मर जायँगे।

२—जलता हुआ साफ़ अङ्गारा ज़मीनपर रक्खो। जो कुछ पदार्थ बने हों, उनमेंसे ज़रा-ज़रा सा उस अङ्गारे पर डालो। अगर भोजनकी चीज़ोंमें "विष" होगा, तो आग चट-चट करने लगेगी या उस अङ्गारेमेंसे मोरकी गर्दनके माफ़िक़ नीली-नीली ज्योति निकलेगी। यह ज्योति दुःसह और छिन्न-भिन्न होगी। इसमेंसे धूआँ बड़े ज़ोर से उठेगा और जल्दी शान्त न होगा।

३—चकोर, कोकिला, क्रौंच, मोर, मैना, हंस और बन्दर आदिको रसोईके स्थानके पास रक्खो। अगर उपरोक्त सब जानवरोंको न रख सको, तो इनमेंसे एक दो हीको रक्खो। क्योंकि इनसे विष-परीक्षा बड़ी आसानीसे होती है।

ज़हर मिले हुए पदार्थ खाते ही चकोरकी आँखें बदल जाती हैं; कोकिलाकी आवाज़ बिगड़ जाती है; मोर घबरायासा होकर नाचने लगता है; तोता, मैना पुकारने लगते हैं; हंस अति शब्द करने लगता है; भौंरा गूँजने लगता है; सारहर आँसू गिराने लगता और बन्दर बार-बार विष्ठा त्याग करने लगता है।

४—विष मिले हुए भोजनकी भाफ़ से ही हृदय, शिर और आँखों-में दुःख मालूम होने लगता है।

५—अगर दूध, शराब और जल आदि पतले पदार्थोंमें विष मिला होगा, तो उनमें अनेक भाँतिकी लकीरेंसी हो जावेंगी या झाग और बुलबुले पैदा हो जायंगे या उन चीज़ोंमें छाया न दीखेगी; अगर दीखेगी, तो पतली-पतली अथवा बिगड़ी हुई सी दीखेगी।

६—अगर शाक, दाल भात या मांस आदिमें "विष" मिला होगा, तो वह तत्काल ही बासी हुए या बुसे हुएसे मालूम होने लगेंगे। सब पदार्थोंकी सुगन्ध और रस-रूप मारे जायंगे। पके फल ज़हर मिलानेसे फूट जाते हैं या नर्म पड़ जाते हैं और कच्चे फल पकेसे हो जाते हैं।

७—ज़हर मिला हुआ अन्न मुँहमें जाते ही जीभ कड़ी पड़ जाती है, अन्नका स्वाद ठीक नहीं मालूम होता, जीभमें जलन या पीड़ा होने लगती है।

८—अगर पीनेकी तमाखूमें "विष" मिला होगा, * तो चिलम या हुक्का पीते ही मुँह और नाकसे खून आने लगेगा, शिरमें पीड़ा होगी, कफ गिरने लगेगा और इन्द्रियोंमें विकार हो जायगा।

जहाँतक हो सके, भोजनकी परीक्षा अवश्य कर लिया करो। हमारे यहाँ भोजन तैयार होनेपर, बलि वग़ैरः देने या भोजनकी सामग्रीमेंसे कुछ-कुछ आगपर डालनेकी प्राचीन रीति बहुत अच्छी है। अब भी हज़ारों आदमी वैसन्धर जिमाये बिना भोजन नहीं करते; किन्तु ऐसे वहुत कम लोग हैं, जो ऋषियोंके इस गूढ़ आशय-को समझते हों।

भोजन-सम्बन्धी नियम।

१—जिस तरह लौकिक आग बिना ईंधनके बुझ जाती है; उसी तरह भूख लगनेपर भोजन न करनेसे जठराग्नि मन्दी पड़ जाती है। शरीरकी अग्नि खाये हुए आहारको पचाती है, किन्तु जब आहार नहीं पहुँचता, तब वात आदि दोषोंको पचाती है; दोषोंके क्षय होनेपर धातुओंको पचाती है और धातुओंके क्षय होनेपर प्राणों-को पचाती है। प्रत्यक्षमें ही देखते हैं, कि भूखके समय न खानेसे शरीर टूटने लगता है, अरुचि उत्पन्न होती है, ऊँघ आने लगती है, आँखें कमज़ोर हो जाती हैं और शरीरकी शक्तिका नाश हो जाता है।

---

* इस ग्रन्थमें, भोजनमें विष दिया गया है कि नहीं, इसकी पहचान लिखी है, पर भूल या धोखेसे विष खा लेनेवाले, हुक्का चिलममें पी लेनेवाले; और विषैले बिस्तरों, जूतों, पहननेके कपड़ोंको काममें लेनेवालेके बचानेके उपाय नहीं लिखे। ये सब बातें हमने "चिकित्साचन्द्रोदय" पञ्चम भागमें लिखी हैं। इतना ही नहीं, उसमें स्थावर और जंगम सभी तरहके विषोंसे प्राणरक्षा करने की तरकीबें लिखी हैं। दाम ५॥।)।

इसवास्ते भूख लगनेपर, हज़ार काम छोड़कर, भोजन कर लेना चाहिये।

२—नियत समयपर, भोजन करना बहुत ही ज़रूरी है। बँधे हुए समयपर खानेसे जठराग्नि पहलेके खाये हुए अन्नको आसानीसे पचा लेती है और काफी समय मिलनेसे दूसरा भोजन पचानेको तैयार हो जाती है।

३—जो मनुष्य भोजनका समय होनेसे पहले ही भोजन कर लेते हैं, उनका शरीर असमर्थ हो जाता है। असमर्थ होनेसे शिर में दर्द, अजीर्ण, विशूचिका, विलम्बिका आदि भयङ्कर रोग हो जाते हैं। इन प्राणघातक रोगोंके पञ्जोंमें फँसकर बिरले ही भाग्यवान् बचते हैं; इसवास्ते भोजनके मुक़र्रर समयपर, विशेषकर ख़ूब भूख लगनेपर, भोजन करना उचित है।

४—जो मनुष्य भोजनके समयसे बहुत पीछे भोजन करते हैं, उनकी आहार पचानेवाली अग्निको वायु नाश कर देता है। समय से पीछे जो अन्न खाया जाता है, वह अग्निके नष्ट हो जानेके कारण, बड़ी कठिनाईसे पचता है और फिर दूसरी बार भोजन करनेकी इच्छा नहीं होती। इसवास्ते, भूख लगनेपर, भोजनके समयको टालना अक़्लमन्दी नहीं है।

५—जब शरीरमें उत्साह हो, अधोवायु ठीक खुलती हो, बदन हलका हो, शुद्ध डकारें आती हों, भूख और प्यास लगे; तब जानना चाहिये कि भोजन पच गया। एक भोजन पच गया हो और दूसरे भोजनका समय हो गया हो, तो अवश्य भोजन करना चाहिये।

६—पेटके चार भाग कीजिये, उनमेंसे दो भाग अन्नसे भरिये,

नोट—एक भोजन पचनेमें प्रायः तीनसे पाँच घण्टेतक लगते हैं। कोई-कोई चीज़ें जल्दी पच जाती हैं और कोई-कोई देरमें। चाँवल प्रायः एक घण्टेमें पच जाते हैं, किन्तु भेड़का मांस तीन घण्टेमें पचता है।

तीसरा भाग पानीसे और चौथा भाग हवाके चलने फिरनेको ख़ाली रहने दीजिये। मतलब यह है कि, कुछ कम खाना अच्छा है; किन्तु अधिक खाना अच्छा नहीं है। एक अँगरेज़ी पुस्तकमें लिखा है कि, बहुत ज़ियादा खानेसे अधिक मनुष्य मरते हैं; उसकी अपेक्षा बहुत कम खानेसे कम मनुष्य मरते हैं।

७—बहुत ही गर्म भोजन करनेसे बलका नाश होता है; शीतल और सूखा हुआ अन्न कठिनतासे पचता है; जल आदिसे भीजा हुआ अन्न ग्लानि करता है; सड़ा हुआ और बहुत दिनोंका रक्खा हुआ भोजन भी हानिकारक होता है; इसवास्ते ऐसे भोजनोंसे बचना चाहिये।

८—खाना न तो बिल्कुल कम ही खाओ और न अति अधिक ही खाओ; क्योंकि मात्रासे कम खानेसे शरीर कमज़ोर हो जाता है और ताक़त घट जाती है; मात्रासे अधिक खानेसे आलस्य, भारीपन, पेट फूलना, पेटमें गुड़गुड़ाहट आदि उपद्रव हो जाते हैं।

६—जो पदार्थ एक बार खाकर, दूसरी बार माँगा जाय या जो पदार्थ खानेवालेको अच्छा लगे, उसे ही "स्वादिष्ट" कहते हैं। स्वादिष्ट पदार्थ खानेसे चित्त प्रसन्न होता है एवं बल, उत्साह और उम्रकी बढ़ती होती है; इसके विपरीत स्वादुरहित भोजन करनेसे चित्त अप्रसन्न होता है और बल, पुष्टि, उत्साह तथा उम्रकी घटती होती है। इसवास्ते जिस चीज़से दिल नाराज़ हो, वह कदापि न खानी चाहिये।

१०—बुद्धिमानको खूब भूख लगनेपर, अपने शरीर, अपनी प्रकृति और देश-काल आदिके अनुकूल भोजन करना चाहिये। जो पदार्थ शीघ्र पचनेपाले, पवित्र, स्वादिष्ट और हितकारी हों, वही खाने चाहियें। सूखे, बासी, सड़े हुए, अधपके, जले हुए, झूठे और बेस्वाद पदार्थ न खाने चाहियें।

११—चौला आदि सूखे अन्न, दूध मछली अथवा दूध-मूली आदि

विरुद्ध पदार्थ, चना, मसूर आदि विष्टम्भी अन्न खानेसे 'अग्नि' मन्द हो जाती है ; अतः अहितकारी विरुद्ध पदार्थोंसे सदा बचना चाहिये।

१२—बहुत जल्दी-जल्दी खानेसे भोजनके गुण-दोष मालूम नहीं होते और भोजन देरमें पचता है ; क्योंकि दाँतोंका काम बेचारी आँतोंको करना पड़ता है ; इसलिये भोजनको ख़ूब रौंथकर खाना चाहिये। अच्छी तरह चबाकर खाया हुआ अन्न सहजमें पच जाता और अधिक पुष्टि करता है।

१३—वैद्यक-शास्त्रमें सवेरे-शाम, दो समय, भोजन करनेकी आज्ञा है। सवेरेका भोजन १० बजेके क़रीब और शामका भोजन ८।६ बजे रातके भीतर ही कर लेना चाहिये। शामके भोजनमें कदापि देर न किया करो; क्योंकि रातको देर करके खानेसे आहार अच्छी तरह नहीं पचता और अजीर्ण हो जाता है। लेकिन आयुर्वेदिक ग्रन्थोंमें ऐसा भी लिखा है, कि रस, दोष और मलके पच जानेपर जब भूख लगे, तब ही भोजनका समय है।

एक अगरेज़ी पुस्तकमें लिखा है :—"यदि सवेरे ही, कामपर जानेसे पहले, कुछ जल-पानके तौरपर खा लिया जाय, तो बहुत ही उत्तम हो। इससे शरीर पुष्ट होता है और ज्वर आनेका खटका नहीं रहता। ताज़ा भोजन दोपहरके क़रीब करना चाहिये और सन्ध्या-कालकी व्यालू सात बजेके पहले ही कर लेनी उचित है। रातको देर करके न खाना चाहिये।" जिनकी अग्नि तेज़ हो अर्थात् जिन्हें सवेरे ही भूख लगती हो और जिनको शारीरिक या मानसिक परिश्रम करना पड़ता हो, यदि वह लोग मुख्य भोजनोंके बीचमें, दिल-दिमाग़में तरी व ताक़त लानेवाला थोड़ा भोजन कर ले तो बुरा नहीं है।

१४—प्यास लगनेपर जल न पीनेसे कण्ठ और मुख सूख जाते हैं, कान बन्द हो जाते हैं और हृदयमें पीड़ा होती है ; अतः प्यास लगनेपर "जल" अवश्य पीना चाहिये।

१५—प्यासमें भोजन करना और भूखमें पानी पीना उचित नहीं है। प्यासमें बिना जल पिये भोजन करनेसे 'गुल्म' रोग हो जाता है। इसी तरह भूखमें बिना भोजन किये जल पीनेसे "जलोदर" रोग हो जाता है।

१६—भोजन करनेसे पहले "जल" पीनेसे अग्निमन्द और शरीर निर्बल हो जाता है। भोजनके अन्तमें पानी पीनेसे कफ बढ़ता है; किन्तु भोजनके बीचमें थोड़ा-थोड़ा पानी पीनेसे अग्नि दीपन होती है और शरीर समान रहता है अर्थात् बहुत मोटा और दुबला नहीं होता।

१७—अधिक 'जल' पीनेसे अन्न अच्छी तरह नहीं पचता और जल न पीनेसे भी अन्न नहीं पचता; इसलिये ऐसा भी न करे कि, भोजन करके लोटाभर जल भुका जाय और ऐसा भी न करे कि, जल पीवे ही नहीं। अग्नि बढ़ानेके लिये बारम्बार थोड़ा-थोड़ा जल पीना हितकारी है।

१८—मनुष्यको भोजन ऐसी जगह करना चाहिये, जहाँ बहुत आदमियोंका जमघट न हो। शास्त्रोंमें भोजन और मैथुन आदि एकान्तमें ही करने अच्छे लिखे हैं।

१९—भोजन हमेशा एकाग्रचित्त होकर किया करो। भोजनके समय सब तरफ़का ध्यान छोड़ दो। जबतक भोजन न पच जाय तबतक चिन्ता, फ़िक्र, ईर्षा, द्वेष और कलह आदिसे बिल्कुल बचो; क्योंकि भोजनके समय चिन्ता-फ़िक्र आदि करनेसे भोजन अच्छी तरह नहीं पचता। भोजन न पचनेसे अजीर्ण आदि रोग हो जाते हैं।

२०—हमेशा एक ही तरहकी चीज़ें न खानी चाहियें। अदल-बदलकर भोजन करने चाहियें। जब कभी हो सके, नाना प्रकारके भोजन करने चाहियें।

२१—हमेशा एक ही प्रकारका रस खाना भी उचित नहीं है।

बहुत 'मीठा' खानेसे ज्वर, श्वास, गलगण्ड, अर्बुद, कृमि, स्थूलता, प्रमेह और मन्दाग्नि आदि रोग हो जाते हैं। बहुत 'खट्टा' रस खानेसे खुजली, पीलिया, सूजन और कुष्ठ आदि रोग हो जाते हैं। 'नमकीन' रस अधिक खानेसे नेत्र-पाक और रक्तपित्त आदि रोग हो जाते हैं, शरीरमें सलवटें पड़ जाती हैं, बाल उड़ जाते और सफेद हो जाते हैं। अधिक 'चरपरी चीज़ें' खानेसे मुख, तालू, कण्ठ और होठ सूखते हैं; मूर्च्छा और प्यास उत्पन्न होती है एवं बल तथा कान्तिका नाश होता है। इसी तरह 'कड़वे' और 'कसैले रस' अधिक खानेसे भी अनेक रोग हो जाते हैं। इसवास्ते किसी एक रसको अधिकतासे न खाना चाहिये।

२२—भोजन के पहले सैंधा नमक और अदरख खानेसे अग्निदीपन और भोजन पर रुचि होती है तथा जीभ और कण्ठकी शुद्धि होती है।

२३—'फल यदि अच्छी भाँति पका हो, तो भोजनके साथ खाना अच्छा है; किन्तु यदि कच्चा हो या बहुत पक गया हो, तो हानि-कारक है।

२४—दाल, साग आदिमें मसाले खाना अच्छा है; परन्तु बहुत ज़ियादा मसाले खाना पेटको नुक़सान पहुँचाता है।

२५—भोजन करते समय पहले मीठे पदार्थ खाओ; बीचमें खट्टे और खारी पदार्थ खाओ; अन्तमें चरपरे, कड़वे या कसैले पदार्थ खाओ।

२६—भोजनमें बहुधा, खारी, खट्टे, चरपरे, गर्म और दाहकारक पदार्थ खाये हैं—उनसे पित्तकी वृद्धि होती है। इसवास्ते पित्त की वृद्धि रोकने को भोजनके अन्तमें 'दूध' अवश्य पीना चाहिये।

२७—भोजनमें फल हों तो पहले अनार खाओ, किन्तु केला और ककड़ी न खाओ। अगर भोजनमें रोटी, दाल, भात, तरकारी और दूध आदि हों, तो सबसे पहले रोटी और साग खाओ। इनके पीछे

नर्म दाल भात खाओ ; अन्तमें दूध या छाछ आदि पतले पदार्थ खाओ ; क्योंकि शास्त्रमें पहले कड़े (सख़्त) पदार्थ, बीचमें नर्म पदार्थ और अन्तमें पतले पदार्थ खाना लिखा है ।

२८—मूँग आदि हलके होते हैं ; किन्तु मात्रासे अधिक खानेसे भारी हो जाते हैं । उड़द आदि स्वभावसे ही भारी होते हैं और पिसे हुए अन्न पिट्ठी आदि संस्कारसे भारी होते हैं । जिसको मन्दाग्नि हो, यानी जिसे भूख कम लगती हो ; वह मनुष्य मात्रासे भारी, स्वभावसे भारी और संस्कारसे भारी पदार्थ न खावे ।

२९—मनुष्य को चाहिये कि रूखा अन्न न खावे ; क्योंकि रूखा-सूखा अन्न अच्छी तरह नहीं पचता । हाँ, दूध आदि पतले पदार्थ उसके साथ उपयोग किये जायँ, तो अच्छी तरह पच सकता है । यदि दोप-हरके भोजनके बाद सैंधा-नोन और ज़ीरा आदि मिलाकर मट्ठा पिया जाय और शामको दूध पिया जाय, तो भोजन अच्छी तरह पच जायगा और किसी तरहका रोग न होगा ।

३०—भोजनके समय दाँतोंमें अन्न लगा रहता है—उसे सोने चाँदी की दाँत-कुरेदनी या तिनकेसे निकाल कर खूब कुल्ले कर डाला करो । दाँतोंमें अन्न रह जानेसे मुखमें बदबू आया करती है और कीड़े भी पड़ जाते हैं ; किन्तु धीरे-धीरे निकालनेसे जो अन्न न निकले, उसे दाँत समझकर छोड़ दो । उसके लिये ज़ियादा कोशिश न करो ।

३१—भोजन करके जल्दी-जल्दी चलना या दौड़ना उचित नहीं है । भोजन करके जो दौड़ता है, उसके पीछे मौत दौड़ती है ।

३२—जब तक भोजन न पच जाय, तब तक क्रोध, चिन्ता, भय, लोभ और ईर्षा आदिको बुद्धिमान अपने पास न आने दें ; क्योंकि इन मानसिक विकारोंसे भी भोजन नहीं पचता और अजीर्ण हो जाता है । इसी तरह अनेक ग्रन्थोंमें भोजनके समय और भोजनके पीछे प्रसन्नचित्त रहना बहुत ही ज़रूरी लिखा है ।

३३—भोजनके पीछे चित्तको अप्रसन्न करनेवाली, भ्रम और चिन्ता करनेवाली बातें मत सुनो। बदबूदार और मन बिगाड़नेवाली चीज़ों को न तो देखो और न छूओ। दुर्गन्धित चीज़ोंको मत सूँघो और अत्यन्त हँसो भी नहीं। भोजनके बाद बुरी चीज़ें देखने, सूँघने और ज़ोरसे हँसनेसे वमन हो जाती है।

३४—अत्यन्त जल पीने, एक आसन पर बैठे रहने, दिशा-पेशाब और अधोवायु आदि वेगोंके रोकनेसे और रातको जागनेसे, समय पर किया हुआ, सानुकूल और हलका भोजन भी नहीं पचता।

३५—भोजन करते ही, गर्मीके मौसमके सिवा और मौसममें नींद लेकर सोनेसे कफ कुपित होकर 'अग्नि' को नाश करता है ; इसवास्ते भोजन करके सोओ मत ; लेकिन लेट जाओ।

३६—भोजन करके परिश्रम करना और नींद भरकर सोना दोनों बातें अच्छी नहीं हैं। भोजनके पीछे धीरे-धीरे १०० क़दम टहलो। भोजनके पीछे टहलनेसे खाया हुआ अन्न भली भाँति पच जाता है तथा गर्दन, घुटने और कमरको सुख पहुँचता है।

३७"सुश्रुत"में लिखा है कि, मनुष्य सौ क़दम टहल कर बाईं करवट लेट जावे। "भावप्रकाश"में लिखा है कि, पहले सीधा सोकर आठ साँस ले, फिर दाहिनी तरफ करवट लेकर १६ साँस ले और पीछे बाँईं करवट लेकर ३२ साँस ले। भोजनके पीछे ८।१६।३२ साँस लेकर, फिर इच्छा हो सो करे। प्राणियोंकी नाभिके ऊपर बाईं तरफ अग्निका स्थान है ; इस कारण भोजन पचानेके लिये बाईं करवट ही सोना चाहिये।

३८—भोजन करके बैठ जानेसे आलस्य और तन्द्रा (ऊँघ) आती है ; सो रहनेसे शरीर पुष्ट होता है ; दौड़नेसे मृत्यु पीछे दौड़ती है और धीरे-धीरे चलनेसे उम्र बढ़ती है।

३९—भोजनके पीछे अच्छी-अच्छी बातें या मनोहर गाना-बजाना सुनने, रूपवान् स्त्री-पुरुषोंके चित्र देखने या उनको साक्षात् देखने, रस

सेवन करने और इत्र फूल वगैरः सुगन्धित पदार्थोंके सूँघने और छूनेसे खाया हुआ अन्न भली भाँति पच जाता है।

४०—भोजन करके स्त्री-प्रसंग करना, आग तापना, धूपमें फिरना, घोड़े वगैरः की सवारी करना, रास्ता चलना, युद्ध करना, गाना, अधिक बोलना, बहुत हँसना, बहुत सोना, बैठना, कसरत करना और पानी आदि पतली चीज़ें अधिक पीना—ये सब काम तन्दुरुस्ती चाहनेवालोंको, कम-से-कम एक घण्टेके लिये, छोड़ देने चाहियें।

४१—जो मनुष्य किसी तरह की मिहनत करके या रास्ता चलकर शीघ्र ही खाने लगता है या जल पी लेता है, उसे बुख़ार या वमन रोग हो जाता है।

४२—जो मनुष्य भोजन करके, तत्काल ही, किसी तरह की कसरत या मैथुन करता है उसके शरीरमें निस्सन्देह रोग हो जाते हैं।

४३—मनुष्यको चाहिये कि, न बहुत गर्म पदार्थ खावे और न अति शीतल हो खावे ; क्योंकि ठण्डा भोजन बादी और कफ करता है तथा गर्म भोजन दस्त लाता है।

४४—जो मनुष्य कसरत या परिश्रमसे थका हुआ हो, वह तत्काल ही बिना थकाई कम हुए भोजन न करे ; अन्यथा अनेक प्रकारके रोग उठ खड़े होंगे।

४५—चतुर मनुष्यको चाहिये कि, विषमासन बैठकर भोजन न करे और खाते-खाते उठ बैठना और फिर खाने पर आ बैठना,—ऐसें वाहियात ढगसे भी खाना न खावे।

४६—भोजन करके, बिना लेटे हुए बैठ जानेसे मनुष्य थल-थल (मोटा) हो जाता है। थोड़ी देर सीधा सोनेसे ताक़त आती है बाईं करवट लेनेसे उम्र बढ़ती है और दौड़नेसे पीछे-पीछे मौत दौड़ती है,—यह हारीत ऋषिका वचन है।

४७—भोजन करके कम-से-कम एक घण्टे तक कसरत, मैथुन

जल वग़ैरः पतली चीज़ें पीना, कुश्ती लड़ना, युद्ध करना, गाना, पढ़ना, पढ़ाना आदि मिहनतके काम भूलकर भी न करने चाहिये।

४८—जिन मौसमोंमें दही खाना मना कर आये हैं, उनमें दही कभी न खाना चाहिये ; क्योंकि वह दोष उत्पन्न करता है। रातमें दही कभी न खाना चाहिये ; यदि खाना ही हो, तो नमक और जल मिलाकर खा सकते हो।

४६—हारीत मुनि लिखते हैं कि, हिचकी श्वास, बवासीर, तिल्ली, अतिसार और भगन्दर रोगवालोंको 'नमक मिलाकर दही' खाना अच्छा है, किन्तु ज्वर, रक्तपित्त, विसर्प, कोढ़, पीलिया, कामला, सूजन, राजरोग, मृगी और पीनस रोगवालोंको भोजनमें 'दही' खाना अच्छा नहीं है।

५०—क्षीणज्वर, अतिसार, आमज्वर, विषम-ज्वर और मन्दाग्नि वालोंको गायके दूधके झाग खाना अच्छा है। संग्रहणीवालेको पके हुए आम और गायकी छाछ उत्तम हैं।

५१—दूध पीकर, थोड़ी देर तक, नागर पान न चबाना चाहिये ; क्योंकि दूधके अन्तमें पान खाना अच्छा नहीं है ; किन्तु और भोजनों के अन्तमें पान खाना अच्छा है। भोजनके अन्तमें दूध पीना लाभ-दायक है।

रसोईका स्थान।

रसोई-घर, जहाँ तक हो सके, अग्निकोणमें बनवाना चाहिये। उसमें अँधेरा और मकड़ियोंके जाले आदि न हों, आस-पास पाख़ाने और पेशावकी मोरियाँ न हो, धूएँसे दीवारें और छत काली न हो रही हों ; बल्कि रसोई लिपी-पोती साफ़ और हवादार हो। धूआँ निकलनेके लिये ऐसे रास्ते बने हों कि धूआँ, बिना रुके, निकल जावे।

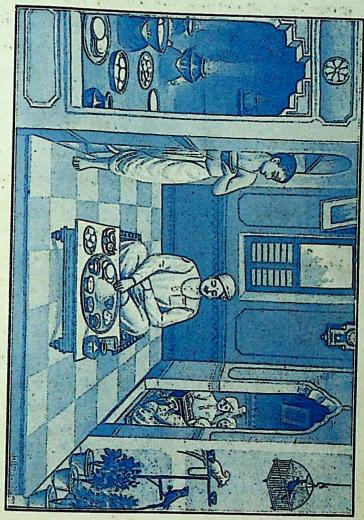
मोरियाँ ऐसी होनी चाहियें कि पानी डालते ही बह जाय, जिससे मच्छर आदि जीव न पैदा हों। यदि ऐसा प्रबन्ध हो, कि बाहरसे मक्खियाँ वग़ैरः भी रसोईमें न आने पावें तो बहुत ही उत्तम हो; क्योंकि ये जीव मल, मूत्र, थूक, खखार आदि पर बैठते हैं और पीछे यही उत्तमोत्तम खाने-पीनेके पदार्थों पर आ बैठते हैं और उनको गन्दा करते हैं।

रसोइया।

रसोइया मैला कुचैला, अपवित्र, कुरूप, क्रोधी, और नादीदा न होना चाहिये। उसे सदा स्नान आदिसे पवित्र रहना और स्वच्छ वस्त्र पहनने चाहियें। रसोइयेको उचित है कि, हजामत बनवाने और नाखून कटानेमें बहुत दिन तक सुस्ती न किया करे; रसोइया वही उत्तम होता है, जो भोजन बनानेमें चतुर और कारीगर एवं दयालु, उदार, स्नेही मिठबोला और शान्त-स्वभाव होता है। रसोइये को उचित है कि, हरेक चीज़ बड़ी चतुराई, सफ़ाई और सूपशास्त्रकी विधिसे बनावे, क्योंकि रसोईको रसायन कहते हैं और रसायन वह होती है, जिसके सेवनसे रस, रक्त आदि धातुओंकी पुष्टि होती है। उत्तम रसोइये बिना अच्छी रसोई नहीं बन सकती। रसोई बनानेमें जितनी ही चतुराई और धीरजसे काम लिया जायगा, रसोई उतनी ही उत्तम बनेगी।

भोजन-घर।

भोजन का कमरा यदि रसोई से कुछ फासिले पर हो, तो अति उत्तम हो। भोजन-घर साफ सुथरा हो। उसमें रूपवान् स्त्री पुरुषोंके चित्र या तस्वीरें लग रहीं हों, आस-पास सुगन्धित फूलोंवाले

देखिये, रसोई और भोजन-घर कैसा साफ़-सुथरा है। मनोहर चित्र लगे हुए हैं। पक्षी मधुर स्वरसे बोल रहे हैं। एक ओर बाजा बज रहा है। दाल भात और रोटी आदि नर्म पदार्थ सामने, फल और लड्डू आदि दाहनी तरफ एवं जल और दूध प्रभृति पतले पदार्थ बाईं तरफ रखे हैं। खानेवाला एकाग्रचित्तसे खा रहा है। अमीरोंका भोजनालय ऐसा ही होना चाहिये। (पृष्ठ १६०)

पौधे गमलोंमें रक्खे हों। तोता, मैना, चकोर आदि पक्षियोंके पिंजरे लटक रहे हों। पक्षी मीठी-मीठी बोली बोलते हों। पास ही मधुर गाना-बजाना होता हो। जो असमर्थ हैं, उनसे ये सामान इकट्ठे नहीं किये जा सकते ; उनको उचित है, कि वे अपना भोजन-स्थान साफ़-सुथरा अवश्य रक्खें।

भोजन परोसनेकी विधि।

परोसनेवालेको उचित है, कि सुन्दर चौकी या पटड़ेपर बहुत साफ़, चौड़ा और मनोहर थाल रक्खे। भोजन करनेवालेके सामने दाल, भात, रोटी और हलुआ आदि नरम पदार्थ रक्खे। फल, लड्डू आदि भक्ष्य पदार्थ और दूसरे सूखे पदार्थ दाहिनी तरफ़ रक्खे। पानी, आम, इमली और नीबू आदिके पन्ने तथा दूध, माठा आदि पतले पदार्थ, बाईं तरफ़ रक्खे। जिस प्रकारके बर्त्तनमें जो चीज़ न बिगड़े, उस प्रकारके बर्त्तनमें ही उसे परोसे।

भोजन करनेकी विधि।

भोजन करनेवाला, सुन्दर आसनपर, पल्थी मारकर बठे। अपने शरीरको दाहिने-बायें या ऊँचा नीचा न करे और न झुक कर ही बैठे। समान शरीरसे एकाग्रचित्त होकर, "पहले कहे हुए नियमोंको ध्यानमें रख कर" भोजन करे। पीछे आचमन लेकर, गीले हाथोंको अपनी आँखोंपर लगावे। इस क्रियासे आँखोंको बड़ा लाभ होता है। शार्ङ्गधरमें लिखा है :—

> भुक्त्वा पाणितलं घ्रष्ट्वा चक्षुषोर्यदि दीयते।
> जातारोग विनश्यन्ति तिमिराणि तथैव च॥

"यदि मनुष्य भोजन करके दोनों हाथोंको धो, गीले हाथोंकी दोनों हथेलियाँ आपसमें घिसकर, आँखोंपर लगावे ; तो आँखोंमें

२१

पैदा हुए रोग आराम हो जावें और आँखोंके सामने अँधेरी आना दूर हो जावे।"

अद्भुत नेत्र-रक्षक उपाय।

शर्यातिश्च सुकन्या च च्यवनं शक्रमश्विनौ।
भोजनान्ते स्मरेन्नित्यं चक्षुस्तस्य न हीयते॥

जो शख़्स भोजनके पीछे, नित्य, "शर्याति, सुकन्या, च्यवन, इन्द्र और अश्विनीकुमारों"को याद करता है, उसकी आँखें कभी नहीं जातीं।"

भोजन पचानेकी एक विधि वैद्यक-शास्त्रमें बहुत ही अद्भुत लिखी है :—

भोजन पचानेकी अजीब तरकीब।

अङ्गारकमगस्तिं च पावकं सूर्य्यमश्विनौ।
पंचैतान् संस्मरेन्नित्यं भुक्तं तस्याशु जीर्य्यति॥

"मङ्गल, अगस्त, अग्नि, सूर्य्य और अश्विनीकुमार, इन पाँचोंको जो रोज़ याद करता है, उसका खाया हुआ अन्न जल्दी पच जाता है।" चतुर आदमी उपरोक्त श्लोकका उच्चारण करता हुआ अपने हाथ पेटपर फेरे। पीछे पान खाकर, सुन्दर पलँग पर आराम करे।

ताम्बूल वर्णन ।

पानके गुण ।

पान, चरपरा, गर्म, रुचिकारक, कड़वा, कसैला, हलका और दस्तावर होता है ; कफ, मुँहकी बदबू और मुँहका मैल नाश करता है ; जीभ और दाँतोंको स्वच्छ करता है तथा कामोद्दीपन करता है ; किन्तु रक्तपित्त रोग पैदा करता है ।"मदनपाल निघण्टु"में इतना अधिक लिखा है, कि यह दिलको ताक़त देता, रुचि उत्पन्न करता, और श्रम नाश करता है ।

नया पान--मीठा, कसैला, भारी, कफकारक और विशेष करके सागके समान गुणकारक होता है ।

बँगला पान--सिर्फ तीक्ष्ण रसवाला, दस्त साफ़ लानेवाला, पाचक, पित्तकारक और कफको नाश करनेवाला होता है ।

पक्का पान --हलका, पतला, नर्म और पीले रङ्गका होता है । इस में तीक्ष्णता नहीं होती । यह पान बड़ा गुणदायक समझा जाता है । मुरझाये हुए पान निकम्मे होते हैं ।

पानके मसाले ।

कत्था और चूना ।

कत्था--कफ और पित्तको नाश करता है । चूना--बादी और कफको नाश करता है ; लेकिन पानके साथ चूना और कत्था खानेसे तीनों दोषोंका नाश होता है ।

सुपारी ।

सुपारी—भारी, शीतल, रूखी, कसैली, कफ-पित्तनाशक, मोह-कारक, अग्निप्रदीपक, रुचिकारी और मुखकी विरसताको नाश करनेवाली होती है। चिकनी सुपारी—त्रिदोष-नाशक होती है। नयी सुपारी नुक़सानमन्द होती है।

कपूर ।

कपूर—शीतल, धातु-पुष्टिकारक, नेत्र-हितकारक, लेखन और हलका होता है। यह कफ, जलन, मुँहका बद-ज़ायका, मेदरोग, सूजन और विषको नाश करता है।

कस्तूरी ।

कस्तूरी—वीर्य्य पैदा करनेवाली, भारी, चरपरी, कफ और शीत-को जीतनेवाली तथा गर्म होती है एवं विष, छर्दि, सूजन, दुर्गन्ध और वात-रोगको नाश करती है।

जायफल ।

जायफल—हलका, स्वरके लिये हित, अग्निको जगानेवाला और पाचन होता है। यह तासीरमें गर्म होता है; यह कफ, बादी, छर्दि, कृमि और खाँसीको नाश करता है।

जावित्री ।

जावित्री—हलकी और गर्म होती है। यह कफ, कृमि और विषको नाश करती है।

लौंग ।

लौंग—हलकी, सुन्दर, अग्निको जगानेवाली और पाचन है। यह नेत्रोंके लिये हितकारक और शूल (दर्द); अफारा, कफ, श्वास, खाँसी, छर्दि और क्षय रोगको नाश करती है।

छोटी इलायची।

छोटी इलायची—कफ, श्वास, खाँसी, बवासीर और मूत्रकृच्छ्रको नाश करती है।

पानके त्याज्य अङ्ग।

पानका अगला हिस्सा, जड और बीचका भाग निकाल देना चाहिये। पानकी जड़ और फुनगी आदि खानेसे रोग पैदा होते हैं और आयु क्षीण होती है।

पान लगानेकी विधि।

अगर कोई सवेरे पान खाय, तो ज़रा सुपारी अधिक रक्खे; दोपहरको कत्था और रातको कुछ चूना अधिक रक्खे। चूना, कत्था और सुपारीके अलावा कपूर, छोटी इलायची, केशर, लौंग, जायफल, जावित्री और कस्तूरी, अन्दाज़से, पानमें रखनेसे पान बहुत ही मज़ेदार और गुणकारी हो जाता है। बुद्धिमान मनुष्य पानमें ऋतुके अनुसार मसाले रखकर खावे।

पानमें चूना आदिका प्रमाण।

पानमें चूना आधी रत्ती और कत्था आधी रत्ती लगाना चाहिये। सुपारीका चूरा ६ रत्ती और जायफल, इलायची, लौंग और कस्तूरी सब मसाले ६ रत्ती मिलाकर, डालने चाहियें। इस तरह मसाला डालकर बनाया हुआ पान बड़ा उत्तम होता है।

चूने आदिकी कमी बेशी।

पानमें चूना ठीक-ठीक डालनेसे मुँह नहीं फटता और रङ्ग अच्छा आता है। अगर चूना अधिक लगाया जाता है, तो मुँह फट जाता और मुँहमें बदबू आने लगती है।

बिना पान सुपारी खाना हानिकारक।

ख़ाली सुपारी खाना अच्छा नहीं है। बिना पान सुपारी खानेसे

मुखका स्वाद फीका हो जाता है ; जीभ कठोर हो जाती है और माथेमें कमज़ोरी आ जाती है। जिस तरह बिना पान सुपारी खाना ठीक नहीं ; इसी तरह बिना सुपारी पान खाना भी अच्छा नहीं है। किसीने कहा है :—

बिना कुचोंकी स्त्री, बिना मूँछका ज्वान।
ये तीनों फीकेलगें, बिना सुपारी पान॥

चूना, कत्था, पान और सुपारी,—इन चारोंका मेल है। इसवास्ते विधि सहित पान लगाकर, उचित समय पर, खाना चाहिये।

पान खानेके समय।

दिन-भर, बकरीकी तरह पान चबाना लाभदायक नहीं है। नियत समय पर पान खानेसे बहुत लाभ होता है। "भावप्रकाश"में लिखा है :—

रतौ सुप्तोत्थिते स्नाते भुक्ते वान्ते च संगरे।
सभायां विदुषां राज्ञां कुर्यात्ताम्बूलचर्वणम्॥

स्त्रीप्रसङ्गके समय, सोकर उठने पर, स्नान करके, भोजन करके, वमन करके, राजा और विद्वानोंकी सभामें तथा लड़ाईमें पान चबाना चाहिये।"

पान-सम्बन्धी नियम।

(१) बहुत पान खानेसे शरीर, आँख, बाल, कान, दाँत, वर्ण, बल और जठराग्निका नाश होता है ; शोष रोग पैदा होता है एवं पित्त, वात और रुधिरकी वृद्धि होती है। एक डाक्टरी पोथीमें लिखा है "पान दाँतोंके लिये हानिकारक है और कभी-कभी नासूर पैदा कर देता है।" इसवास्ते नियत समयसे अधिक पान न खाना चाहिये।

(२) कमज़ोर दाँतवाले, नेत्र-रोगी, विषसे पीड़ित, बेहोशी वाले, नशेसे मतवाले, जुलाब लेनेवाले, भूखे, प्यासे, रक्तपित्तवाले और क्षतक्षीण मनुष्यको पान भूल कर भी न खाना चाहिये।

(३) पानकी पहली पीक विषके समान होती है; दूसरी पीक दस्तावर और दुर्जर होती है; लेकिन तीसरी पीक रसायन और अमृतके समान गुणकारी होती है। इसवास्ते बुद्धिमान पान चबा कर पहली और दूसरी पीक न निगले, किन्तु थूक दे। पहली दो पीक थूकने बाद, तीसरी पीक पीनेमें कुछ हानि नहीं है।

पगड़ी पहनना।

भारतवर्षमें पगड़ी पहननेकी चाल बहुत पुरानी है। यद्यपि आजकल, इसकी चाल कमती होती जाती है; तथापि अब भी अधिकांश भारतवासी पगड़ी पहनना ही पसन्द करते हैं। कुछ अँगरेज़ी पढ़े-लिखे जैण्टिलमैनों और नक़ली साहबोंने पगड़ी छोड़कर टोप पहनना शुरू कर दिया है!! सुश्रुतमें लिखा है :—

वाणवारं मृजावर्ण्यं तेजोबलविवर्द्धनम्।
पवित्रं केश्यमुष्णीषं वातातपरजोपहम्॥

"पगड़ी शिरको तीरकी चोटसे बचाती है; शिरको साफ़ रखती और मैल वग़ैरः नहीं भरने देती; वर्ण, तेज और बलको बढ़ाती है; पवित्र और बालोंको हितकारी है; वायु, धूप और धूलसे मस्तक को बचाती है।" पगड़ी बाँधना, वास्तवमें, हितकारी है। इटलीकी टोपियाँ पहननेसे हमको लाभ नहीं हो सकता; क्योंकि उलटा स्वदेश का धन विदेशको जाता है। इसवास्ते भारतवासियोंको पगड़ी ही पहननी चाहियें; किन्तु पगड़ी बहुत भारी पहनना ठीक नहीं है। भारी पगड़ीसे गर्मी और आँखोंमें रोग पैदा हो जाते हैं। जो भाई पगड़ी पहनना नापसन्द करते हों, उन्हें उचित है, कि स्वदेशकी बनी हुई टोपियाँ पहनें।

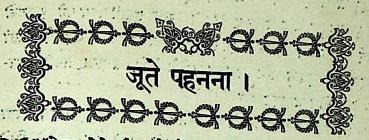
छाता लगाना।

छाता लगानेसे वर्षा, धूप, हवा, और धूलसे बचाव होता है। छाता शीतनाशक, नेत्रोंको लाभदायक और मङ्गल रूप समझा जाता है; विलायत प्रभृति सर्द देशोंमें बर्फ और ओस आदिसे बचनेको रातमें भी छाता लगाते हैं।

लकड़ी या छड़ी।

लकड़ी मनुष्यके दूसरे साथीके बराबर है। इसके पास होनेसे दूना साहस और बल हो जाता है। कुसमयमें इससे बड़ा काम निकलता है। वैद्यक-ग्रन्थोंमें लिखा है—लकड़ी शक्ति, उत्साह, बल, स्थिरता, धैर्य्य और तेजको बढ़ाती है; कुत्ता, सर्प, बैल, गाय आदि जानवरोंसे रक्षा करती है; खड्डे-खोचरेमें गिरने, ठोकर खाने और लड़खड़ानेसे रोकती है। लकड़ी हाथमें रखनेसे कलाई पुष्ट होती है और थकाई नहीं चढ़ती। बूढ़ों और अन्धोंको तो लकड़ी रखनी ही पड़ती है। जवानोंको भी लकड़ी छड़ी या बेत हाथमें लिये बिना घरसे बाहर न जाना चाहिये; किसी कविने कहा है:—

छुरी छड़ी छतुरी छला, छवड़ा पाँच छकार।
इन्हें नित्य ढिंग राखिये अपने अहो कुमार॥

हे राजकुमार! चाकू, लकड़ी, छतरी, छल्ला और लोटा—ये पाँच सदा अपने पास रखने चाहियें।

जूते पहनना ।

जूते पहननेसे पाँव नर्म और साफ़ रहते हैं, आँखोंको सुख होता है और उम्र बढ़ती है। जूते पहने हुए आदमीको काँटा वगरः लगने और सर्प-बिच्छू आदिके काटनेका भय नहीं रहता। विना जूता पहने चलनेसे आरोग्यता और आयुकी हानि होती है तथा आँखोंकी ज्योति नाश होती है।

जूते हलके, नर्म, सुन्दर और ज़रा ऊँची एड़ीके अच्छे होते हैं। विलायती जूते अथवा डासनके बूटोंकी बनिस्बत देशी जूते सुखदायी और टिकाऊ होते हैं। देशी जूते पहननेसे बहुतसा रुपया घरमें रहता और स्वदेशी कारीगर भूखों मरनेसे बचते हैं। इसवास्ते स्वदेश-प्रेमियोंको ज़रासे शौक़के लिये अपनी गाढ़ी कमाईका धन सात समन्दर पार फेंकना बुद्धिमानी नहीं है।

साफ़ हवा ।

हमें यदि कई दिनों तक अन्न और जल न मिले, तोभी हम जी सकते हैं; किन्तु विना साफ़ हवाके चन्द मिनट भी नहीं जी सकते। जन्म-समयसे मृत्यु-समय तक, सोते और जागते, हम साँस लेते रहते हैं। जब हम साँस लेते हैं, तब साफ़ हवा भीतर जाती है और दूषित हवा बाहर आती है। हमारी ज़िन्दगी क़ायम रहनेके लिये, स्वच्छ हवाकी सबसे अधिक ज़रूरत है। साफ़

हवा ही, साँस द्वारा भीतर जाकर, ख़ून को नलियोंमें बहाती है। हवा से ही ख़ून शुद्ध और साफ़ होता है। स्नान हमारे बदन की बाहरसे सफ़ाई करता है ; लेकिन साफ़ हवा बदनके भीतरकी सफ़ाई करती है ; हमारे तन्दुरुस्त और मज़बूत रहनेके लिये, साफ़ हवाकी सहायताकी विशेष आवश्यकता है।

बुद्धिमानको चाहिये, ऐसे मकानमें रहे, जहाँ साफ़ हवा, बिना रुकावटके, आती हो। अगर मकानमें हवाके आने और जानेके लिये लिये बहुतसी खिड़कियाँ और दरवाज़े न होंगे, तो घरकी बुरी हवा बाहर न निकल सकेगी।

हमको चाहिये, कि मकानके आस-पास कूड़ा-करकट और फलों के छिलके आदि न फैंकें। नाबदान और मोरियोंमें पानी न जमा होने दें। क्योंकि सड़ी गली चीज़ों, कूड़े-करकट और सीलसे हवा गन्दी हो जाती है। जिस मकानमें हवाके आने-जानेके लिये बहुतसे द्वार होते हैं, जो मकान सूखा, साफ़ और उजेला होता है, जिस मकानके आगे हरे-हरे पौधे लगे रहते हैं, उस मकानकी हवा गन्दी नहीं होती और उस घरमें बीमारी भी प्रवेश नहीं कर सकती।

हवा खाना।

घरकी हवासे मैदानों और बाग़ोंकी हवा बहुत साफ़ होती है। इसलिये प्रातःकालके सिवा शामको भी, शौच आदिसे निपट कर, हाथमें छड़ी लेकर, पैदल या किसी सवारी पर चढ़कर, स्वच्छ वायु सेवन करनेको बाहर निकल जाना चाहिये। एक जगह बैठे रहने और दिन-रात घरकी गन्दी हवा खाने से मनुष्य बेढङ्गा मोटा, निकम्मा और रोगी हो जाता है। सामर्थ्या-

नुसार साफ़ हवामें धीरे-धीरे टहलनेसे बदन नीरोग रहता, भूख लगती; आयु, बल और बुद्धि बढ़ती तथा इन्द्रियाँ सचेत हो जाती हैं।

ग्रीष्म और शरद् ऋतुमें अपनी इच्छा और शक्ति-अनुसार हवा खानी चाहिये ; किन्तु अन्य ऋतुओंमें अधिक हवासे बचना चाहिये। शीतल और मन्दी हवामें फिरना लाभदायक है ; लेकिन तेज़ हवामें घूमना लाभदायक नहीं है ; क्योंकि तेज़ हवासे शरीर रूखा और चेहरे की रङ्गत बिगड़ जाती है।

पूरब की हवा।

पूरब दिशा की हवा—भारी, चिकनी, परिश्रम, कफ और शोष रोगियोंको परम हितकारी होती है। चर्म-रोग, बवासीर, विष-रोग, कृमि-रोग, सन्निपात, ज्वर, श्वास और आमवात आदि रोगोंको दूषित करती है।

पच्छम की हवा।

पच्छम की हवा—तीक्ष्ण, शोष-कारक, बलकारक और हल्की होतीहै तथा मेद, पित्त और कफका नाश करती एवं बादीको बढ़ाती है।

दक्खन की हवा।

दक्खन की हवा—स्वादिष्ट, पित्तरक्त-नाशक, हल्की, शीतवीर्य्य, बलकारक, आँखोंको हितकारी और बादीको पैदा करनेवाली है।

उत्तर की हवा।

उत्तर की हवा—चिकनी, वात आदि दोषोंको कुपित करनेवाली और ग्लानिकारक है ; लेकिन निरोग मनुष्योंको बलदायक, मधुर और कोमल है।

सवारियों के गुण ।

पालकी—ऊपरसे ढकी हुई पालकीमें बैठनेसे मनुष्योंके तीनों दोष शान्त होते हैं और यह सब को अच्छी लगती है।

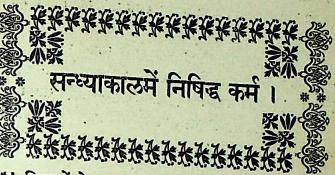
नाव—भ्रम पैदा करती है। वादी और कफके रोगोंको अच्छी नहीं है।

हाथी—इस पर बैठनेसे वादी और पित्त कुपित होते हैं; लेकिन लक्ष्मी और उम्र बढ़ती है।

घोड़ा—इस पर चढ़नेसे वात, पित्त और अग्नि बढ़ती है; थकाई आती है तथा मेद, वर्ण और कफ का नाश होता है। बलवानोंको घोड़ेकी सवारी बहुत अच्छी है।

दूसरे भोजनका समय ।

दूसरा भोजन या व्यालू,सन्ध्या—समय टाल कर, ८।६ बजे के पहले ही कर लेना उचित है। रातको, दिनके भोजन की अपेक्षा, कम खाना चाहिये। जो पदार्थ देरसे पचने वाले हों, वह व्यालूके समय न खाने चाहियें। शामके भोजनके बाद "दूध" पीना हितकारी है। "सुश्रुत" में लिखा है, कि यदि सन्ध्याका भोजन न पचने की शंका हो; तो सोंठ, हरड़ और सैंधानोन इन तीनोंको शीतल जलसे फाँक लो। भोजनके समय, यदि भूख लगे, तो थोड़ासा हल्का भोजन करो।

सन्ध्याकालमें निषिद्ध कर्म।

बुद्धिमानोंको सन्ध्या-समय भोजन करना, मैथुन करना, सोना, पढ़ना और रास्ता चलना—ये पाँच काम न करने चाहियें। शामको भोजन करनेसे रोग होता है, मैथुन करनेसे गर्भमें विकार आता है, सोनेसे दरिद्रता आती है, पढ़नेसे आयु यानी उम्र घटती है और रास्ता चलनेसे भय होता है।

चिकित्सा चन्द्रोदय चौथे भागसे

परीक्षित नुसखे।

(१). सूखे आमलोंको पीस-कूटकर चूर्ण करलो। फिर उस चूर्णमें ताज़ा आमलोंके स्वरस की सात भावना दे देकर सुखा लो और शीशीमें भर दो। इस चूर्णको, अपने बलाबल अनुसार, शहद और मिश्रीके साथ खानेसे ३।४ मासमें बूढ़ा भी जवान हो जाता है।

(२) असगन्धके पिसे-छने चूर्णमें—घी, शहद और मिश्री मिलाकर सेवन करनेसे बूढ़ा भी जवान हो जाता है। जाड़े भर खाना चाहिये।

(३). नागौरी असगन्ध और विधायरा—इन दोनोंको समान-समान लेकर, कूट-छान लो। इसमेंसे दस माशे या एक तोले भर चूर्ण, सवेरे ही, खाकर, ऊपरसे मिश्रीमिला गरम दूध पीओ, अगर सको तो "धारोष्ण दूध" पीओ। इस चूर्णके चार छै महीने खानेसे बूढ़े भी जवानोंसे टक्कर लेते हैं। मनुष्य दोष-रहित हो जाता है। हर साल चार महीने खानेसे, ५० बरसका बूढ़ा भी जवानोंकी-तरह, युवती और मदमाती स्त्रियोंका गर्व खर्व कर सकता है। यदि इसके साथ "नारायण तेल"

भी मालिश कराकर स्नान किया जाय, तब तो कहना ही क्या ? जो नारायण तेलको स्वयं न बना सकें—हमसे मँगा लें।

(४) अगर आप सदा निरोग रहना चाहें, तो नीचे की विधिसे "हरड़" सेवन करें :—

(१) गरमीके मौसममें—बराबरके गुड़के साथ (२) बरसातमें—सैंधेनोनके साथ (३) शरद ऋतुमें—मिश्रीके साथ (४) हेमन्त ऋतुमें—सोंठके साथ (५) शिशिर ऋतुमें—पीपरके साथ (६) वसन्त ऋतुमें—शहदके साथ।

नोट—ऐसे-ऐसे हज़ार नुसखे "चिकित्साचन्द्रोदय" चौथे भागमें लिखे हैं। हम नहीं चाहते, लोग हमसे दवाएँ मँगावें। हाँ, जो न बना सकें, वे शौक़से मँगावें।

धातु-पुष्टिकर चूर्ण।

आजकल १०० में ९९ पुरुषोंको धातु रोग और इतनी ही स्त्रियोंको प्रदररोगने ग्रसित कर रखा है। लोग लड़कपनमें अज्ञानतासे हस्तमैथुन या गुदा मैथुन आदि कुकर्मोंमें फँसकर बुरी तरहसे तबाह होते हैं। जब शादी होती है, तब अपने कुकर्मों पर पछताते और सिर धुन-धुन कर रोते हैं। आजतक कम-से-कम १ लाख लड़कों और नौजवानोंने "स्वास्थ्यरक्षा" पढ़कर अपने प्राणनाशी कुकर्म त्याग दिये। हमारे यहाँ रोगियोंकी सैकड़ों चिट्ठियाँ नित्य आती हैं। उनमेंसे ८०फी सदी धातु रोगी या नामर्दोंकी होती हैं। उनका विलपना और कल्पना देखकर हमारा तो क्या पत्थरका हिया भी दरकने लगता है। इन रोगोंके निदान कारण हमने इस ग्रन्थमें आगे मुख़्तसिर तौर पर लिखे हैं, पर विस्तारसे "चिकित्सा चन्द्रोदय" चौथे भागमें लिखे हैं। स्त्रियोंके प्रदर रोगों और बन्ध्यापन आदि पर पाँचवें भागमें लिखा है।

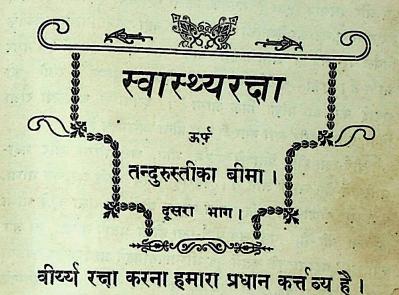
इन मर्ज़ोंके मरीज़ और मरीज़ा वैद्य-हकीम और डाक्टरोंको ठगाते हैं। लेकिन जब आराम नहीं होते, उनका विश्वास चिकित्सक मात्र पर नहीं रहता। इससे जन्मभर उनका रोग नहीं जाता। उन्हें जहाँ दस पाँच दिनमें कुछ फ़ायदा नज़र न आया, वे चिकित्सक को बदल देते हैं। अन्तमें किसीसे भी इलाज नहीं कराते। सद्वैद्यों परसे भी उनका विश्वास उठ जाता है। ऐसे लोगोंके लिए हमने इसी पुस्तकके चौथे भाग में एकसे एक बढ़कर निश्चय ही फल देनेवाले नुसखे लिखे हैं। "चिकित्सा चन्द्रोदय" चौथे भागमें तो ऐसे नुसख़ोंका ख़ज़ाना ही है। जो लोग चाहें स्वयं अपना इलाज आप कर सकते हैं और इस तरह वृथा ठगानेसे बच सकते हैं। हमारा धातुपुष्टिकर ३।४ महीनोंमें सब तरहके धातुरोग, निस्सन्देह, नाश कर देता है। एक महीनेकी दवाका दाम १२॥) रुपया।

स्वास्थ्यरक्षा

ऊर्फ़

तन्दुरुस्तीका बीमा।

दूसरा भाग।

वीर्य्य रक्षा करना हमारा प्रधान कर्त्तव्य है।

भोजनके बयानमें हम साफ़ तौर पर लिख चुके हैं, कि जो कुछ हम खाते-पीते हैं, उससे रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र—ये सात धातुएं तैयार होती हैं। यही सातों धातु हमारे शरीरको धारण करती हैं; अर्थात् इन सातोंसे ही हमारी काया स्थिर है।

इन सातों धातुओंमें शुक्र—वीर्य्य—प्रधान है। वीर्य्य—हमारी दिमाग़ी ताक़त है; वीर्य्य ही हमारी स्मरण-शक्ति है; वीर्य्य-बलसे ही हमें बेशुमार बातें याद रहती हैं। वीर्य्य-बलसे ही हम बुद्धिमान, विद्वान् और बलवान् कहलाने लायक़ होते हैं। वीर्य्य ही सब सुखोंमें प्रधान, आरोग्यताका मूल कारण है। वीर्य्य ही, हमारे शरीर रूपी नगरका, राजा है। वही इस नौ दरवाज़ेके क़िले—

शरीर—में, रोग रूपी शत्रुओंसे हमारी रक्षा करता है। खुलासा मतलब यह है, कि जबतक हमारे शरीर रूपी नगरका राजा—वीर्य-पुष्ट और बलवान् रहता है, तबतक किसी रोग-रूपी दुश्मनको हमारी तरफ़ आँख उठाकर देखनेकी भी हिम्मत नहीं पड़ती ; परन्तु वीर्य्यके निर्बल या क्षय हो जानेसे, हमें चारों ओर अँधेरा ही अँधेरा नज़र आता है। राजा—वीर्य्य—को कमज़ोर देखकर, दुश्मनों—रोगों—को चढ़ाई करनेका मौक़ा मिल जाता है। इसवास्ते वीर्यरूपी राजा बिना, हमारे शरीर रूपी नगरकी रक्षा होना असम्भव है।

वीर्य-रक्षा हीके प्रतापसे अर्जुन, भीम, धनुर्द्धारियों और गदा-धारियोंमें श्रेष्ठ समझे जाते थे। विराट् नगरमें अकेले अर्जुनने भीष्म, कर्ण और द्रोणाचार्य आदि समस्त कौरव वीरोंको परास्त करके गौओं की रक्षा की थी,—वह सब वीर्य-रक्षा हीका प्रताप न था, तो और क्या था? महाभारतके युद्धमें बूढे भीष्मपितामहने जो त्रिलोक-विजयी अर्जुन-भीमके छक्के छुटा दिये थे, वह सब वीर्य-रक्षाके प्रतापके सिवा और क्या था? वीर्य-रक्षाके ही बलसे लक्ष्मण, रावण-पुत्र मेघनादके मारनेमें समर्थ हुए थे।

प्राचीनकालके लोग वीर्य-रक्षाको अपना प्रधान कर्तव्य समझते थे ; लेकिन इस ज़मानेके लोग वीर्य-रक्षाको कुछ चीज़ ही नहीं समझते ; बल्कि वीर्य नाश करनेको अपना परम पुरुषार्थ समझते हैं। पहले समयके लोग सन्तान पैदा करनेके सिवा, इन्द्रियोंकी प्रसन्नताके लिये, स्त्री-प्रसङ्ग करना महाहानिकारक समझते थे। आज-कलके जवान स्त्रीको ही अपनी उपास्य देवी समझते हैं ; सोते-जागते, खाते-पीते हर समय उसी ध्यानमें मग्न रहते हैं। उनको इससे होनेवाली हानियोंका पता नहीं है। "चरक-संहिता"के चिकित्सा-स्थानके दूसरे अध्यायमें लिखा है :—

रस इक्षौ यथा दध्नि सर्पिस्तैलन्तिले यथा।
सर्वथानुगतं देहे शुक्रं संस्पर्शने तथा॥

ततस्त्रीपुरुषसंयोगे चेष्टा संकल्प पीड़नात्।
शुक्रं प्रच्यतेस्थानाज्जलमार्द्रान्न पटादिव॥

"जिस तरह ईखमें रस, दहीमें घी और तिलोंमें तेल है; उसी तरह समस्त शरीर और चमड़ेमें वीर्य है। जिस भाँति गीले कपड़े से पानी गिरता है; उसी भाँति स्त्री-पुरुषके संयोग, चेष्टा, सङ्कल्प और पीड़नसे वीर्य अपने स्थानोंसे गिरता है। जो वीर्य, ईखमें रस की तरह, हमारे शरीरका सार है; जो वीर्य, हमारी विद्या, बुद्धि और आरोग्यता—तन्दुरुस्ती—का मूल आधार है—उसे अति स्त्री-सेवन द्वारा नष्ट करना बुद्धिमानी नहीं है। दिन-रात स्त्रियोंका ध्यान रखना बिल्कुल वाहियात है; क्योंकि वीर्यका स्वभाव है, कि वह स्त्रियोंकी इच्छा या ध्यान करनें मात्रसे ही अपने स्थानसे अलग होने लगता है।

इस कलिकालमें, अति स्त्री-प्रसङ्ग तक ही ख़ैर नहीं है। आज-कलके नासमझ लोगोंने हस्त-मैथुन-गुदा-मैथुन आदि और भी कितनी ही वीर्यनाशक तदवीरें निकाली हैं; इन नयी-नयी खोटी तदबीरोंके कारण भारतवर्षका जो पटड़ा हो रहा है, उसे लिखनेमें हमारी क्षुद्र लेखनी असमर्थ है। इन कुकर्मोंके प्रतापसे हज़ारों मूर्ख जवानीमें ही नपुंसक और निकम्मे हो गये और अनेक घर सन्तानहीन हो गये; सैकड़ों कुलवती स्त्रियाँ कुलटा और व्यभिचारिणी बन गयीं। अति मैथुन, अयोनि-मैथुन आदिकी हानियाँ पूर्ण रूपसे हम आगे लिखेंगे। यहाँ हम "चरक" से इन कामोंसे होने वाली हानियाँ संक्षेप में दिखलाते हैं। "चरक संहिता" के विमान-स्थानके पाँचवें अध्यायमें लिखा है :—

अकालयोनिगमनान्निग्रहादति मैथुनात्।
शुक्रवाहो निदुष्यन्ति शस्त्रक्षाराग्निभिस्तथा॥

"कुसमय मैथुन करने, गुदा-मैथुन या पशु-मैथुन करने, इन्द्रियोंके जीतने, अत्यन्त मैथुन करने और शस्त्र, क्षार तथा अग्निकर्मके दोषसे

शुक्रवाही स्रोत बिगड़ जाते हैं।" "सुश्रुत" के चिकित्सा-स्थानके चौबीसवें अध्यायमें लिखा है :—

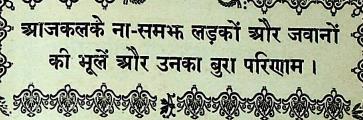
प्रत्युषस्यर्द्ध रात्रे च वातपित्ते प्रकुप्यतः ।
तिर्य्यग्योनावयोनौ च दुष्टयोनौ तथैव च ॥
उपदंशस्तथा वायोः कोपः शुक्रस्य च क्षयः

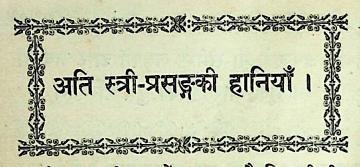
"सवेरे और आधीरातके समय मैथुन करनेसे वायु और पित्त कुपित हो जाते हैं। घोड़ी, गधी और कुतिया आदिके साथ मैथुन करने और दुष्ट योनिमें मैथुन करनेसे गर्मीका रोग हो जाता है तथा वायुका कोप और शुक्र—वीर्य—का क्षय होता है।" "चरक"के निदान स्थानके छठे अध्यायमें लिखा है :—

आहारस्यपरमधाम शुक्रं तद्रक्ष्यमात्मनः ।
क्षये ह्यस्य बहून रोगान्मरणंवा नियच्छति ॥

"वीर्य ही खाये-पिये पदार्थोंका अन्तिम परिणाम है। वीर्यके क्षय होनेसे अनेक रोग अथवा मृत्यु तक हो जाती है; इसवास्ते प्राणीको वीर्यकी रक्षा करना परमावश्यक है।"

अति मैथुन और गुदा-मैथुन आदिकी हानियाँ जैसी "चरक" और "सुश्रुत"ने लिखी हैं, वह राई रत्ती सच हैं। इन कामोंकी बुराइयोंको हम आँखों देख रहे हैं; अतः इस विषयमें सन्देह करनेकी ज़रूरत नहीं। जबकि वीर्य क्षय होनेसे हमारी मृत्युतक हो जाना सम्भव है; तब, दीर्घजीवी होनेके लिये हमें वीर्य-रक्षा अवश्य ही करनी चाहिये। निस्सन्देह, वीर्य-रक्षा करना हम लोगोंका प्रधान कर्तव्य है।

आजकलके ना-समझ लड़कों और जवानों की भूलें और उनका बुरा परिणाम।

प्राचीन समयके प्रायः समस्त उच्च वर्णों के भारतवासी आयुर्वेद और काम-शास्त्र पढ़ते थे और पद-पद पर उनके नियमों का ध्यान रखते थे। इसी कारण वह लोग पूर्ण आयु भोग कर पञ्चत्वको प्राप्त होते थे। उनकी औलाद भी हृष्ट-पुष्ट, बलिष्ट और दीर्घजीवी होती थी। अब समयका कैसा परिवर्त्तन हो गया है, कि साधारण लोग तो इन ग्रन्थोंके देखने योग्य ही नहीं रहे ; अथवा वैद्यक-शास्त्रके संस्कृत भाषामें होनेके कारण, उसे परिश्रम उठाकर पढ़ना ही नहीं चाहते। सर्व साधारण लोगोंकी तो बात बहुत दूर है, जो इसका पेशा करते हैं, उनमें भी बहुत ही थोड़े आयुर्वेदका पठन-पाठन करते हैं। आज-कलके अधिकांश वैद्योंकी शिक्षा "अमृतसागर" तक ही समाप्तिको पहुंच जाती है। तब सर्व साधारण ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्योंमें इस महोपयोगी विद्याका प्रचार कहाँसे हो ? सर्व साधारणमें इस वैद्यक-विद्याके अभावसे जो-जो कुरीतियाँ प्रचलित हो गई हैं और उनके कारण जो असंख्य अकाल मृत्युएँ होती हैं—उनका स्मरण-मात्र करनेसे कलेजा काँपने लगता है। आजकल जो देशमें अति स्त्री-प्रसङ्ग, वेश्या-गमन, पर-स्त्री-गमन और गुदा-मैथुन आदिकी भरमार हो रही है, इससे देश तबाह हो रहा है। इसलिये आगे हम अति स्त्री-प्रसङ्ग आदि नियम-विरुद्ध कुकर्मोंकी हानियाँ संक्षेपमें दिखलाते हैं :—

अति स्त्री-प्रसङ्गकी हानियाँ।

वर्त्तमान समयके नादानोंका ख़याल है कि, स्त्री ही हमारे परमानन्दकी चरम सीमा है—स्त्रीमें ही स्वर्ग-सुख है। उन बेचारोंको इस बातकी बिल्कुल ख़बर नहीं है, कि जिसमें परमानन्द और स्वर्ग-सुख है, उसमें घोर दुःख और नरक-यातना भी मौजूद है। इकतरफ़ी बात जाननेके कारण ही, ना-समझ लोग, सुख और आनन्द की लालसा से, स्त्रीको अतिशय सेवन करते हैं।

यह उनकी बड़ी भारी भूल है। यद्यपि रसायन, जरा और मृत्यु-नाशक है; तथापि यदि वह भी अति मात्रासे सेवनकी जाय, तो रोग और मृत्युका कारण ही हो जाती है। अन्न-जलसे प्राणियोंकी प्राण-रक्षा होती है; किन्तु यदि वह भी अति मात्रासे सेवन किये जायँ, तो अजीर्ण और विशूचिका आदि रोग पैदा करके प्राणीका प्राणान्त कर देते हैं। यही बात स्त्रियोंके विषयमें भी समझनी चाहिये। यदि 'स्त्री' बिल्कुल ही न सेवन की जाय, तो फल नहीं देती; यदि बहुत ही सेवन की जाय, तो दुःखदायी होती है। इसवास्ते 'स्त्री' मध्यावस्थासे ही सेवन करनी चाहिये; अर्थात् न बहुत ज़ियादा हो और न बिल्कुल कम ही। अति स्त्री-सेवनसे सिवा हानिके लाभ नहीं है: क्योंकि स्त्री बल-वीर्य और पुरुषार्थ बढ़ानेवाली नहीं, किन्तु घटानेवाली है। प्रसिद्ध नीतिकार चाणक्यने कहा है:—

सद्यः प्रज्ञाहरा तुण्डी, सद्यः प्रज्ञाकरी वचा।
सद्यः शक्तिहरा नारी, सद्यः शक्तिकरं पयः॥

"कुंदरू शीघ्र ही बुद्धि नाश करता है, वच तुरन्त ही बुद्धि देती है; स्त्री चटपट बुद्धि हर लेती है और दूध झटपट बल पैदा कर देता है।"

बल-हरण करना तो स्त्री का सहज स्वभाव है। जिसमें अति स्त्री-प्रसङ्ग करनेसे तो बहुत ही नुक़सान पहुँचता है।

अति मैथुन करनेवाले जवान पट्ठोंके चेहरोंसे जवानी की चमक-दमक हवा हो जाती है; रूप-लावण्यका नाम-निशान नहीं रहता; आँखोंकी ज्योति मलीन हो जानेसे, जवानीमें ही, चश्मा लगाने की ज़रूरत हो जाती है; मुख पर काले-काले धब्बे और झुरियाँ पड़ जाती हैं; चार क़दम चलनेसे हाँफनी चढ़ने लगती है; असमयमें ही बाल सफ़ेद हो जाते हैं। धातु पुष्ट करनेवाली और नामर्दी नाश करनेवाली दवाईयोंकी खोज होने लगती है; अन्तमें, धातु-क्षीण हो जानेके कारण, क्षय अर्थात् राजयक्ष्मा रोग हो जाता है। "चरक संहिता" में लिखा है, कि राजयक्ष्मा होनेके जितने कारण हैं, उनमें "अति स्त्री-प्रसङ्ग करना" प्रधान कारण है। "सुश्रुत संहिता"के चिकित्सा-स्थानमें लिखा है:—

अति स्त्रीसंप्रयोगाच्च रक्षेदात्मानमात्मवान्।
शूलकासज्वर श्वासकार्श्य पांड्वामयक्षयाः।
अतिव्यवायाज्जायन्ते रोगाश्चाक्षेपकादयः॥

"सावधान आदमीको अति स्त्री-प्रसङ्ग न करना चाहिये; क्योंकि अति स्त्री प्रसङ्ग करनेसे शूल, खाँसी, बुख़ार, दुबलापन, पीलिया, राजयक्ष्मा और अक्षेपक आदि वायु-रोग हो जाते हैं।" "इलाजुलगुर्बा"में लिखा है—"जो पुरुष, जवानीमें वीर्यकी अधिकतासे, बहुत ही स्त्री-सङ्ग करता है, वह जल्दी बूढ़ा होता और दुःख पाता है। मैथुन सदा समभावसे करना चाहिये।"

"चरक"के सूत्र-स्थानमें लिखा है:—

व्यायाम हास्य भाष्याध्व ग्राम्यधर्मप्रजागरान्।
नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया॥

"कसरत, हँसी, भाषण, रास्ता चलना, स्त्री-संसर्ग और जागरण,—इनको बुद्धिमान प्राणी, ज़रूरी मौक़ोंपर भी ज़ियादा न करे। जिस प्रकार सिंहके खींचनेसे हाथी, सहसा, नष्ट हो जाता है; उसी प्रकार इन कर्मोंको अधिकतासे करनेवाला प्राणी, सहसा, विनष्ट हो जाता है।

हमारे माननीय ऋषि-मुनियोंने जो कुछ अपनी-अपनी संहिताओंमें लिखा है,—वह उनके हज़ारों-लाखों वर्षोंके अनुभवका फल है और वह अक्षर-अक्षर सही है। हम अपनी आँखोंसे देख रहे हैं कि, उनके अमूल्य उपदेशोंके न जाननेवाले या जान-बूझ कर उनपर अमल न करनेवाले हज़ारों जवान स्त्री-पुरुष इस "अति-मैथुन" के कारण राजयक्ष्मा—तपेदिक़—आदि रोगोंमें गिरफ़्तार होकर, असमय में ही, कालके गालमें समा जाते हैं। अति मैथुन अथवा अति स्त्री-प्रसङ्ग साक्षात् मृत्यु है। बुद्धिमानोंको इससे, सदा, बचना चाहिये। जान-बूझ कर कूँएमें गिरना और अपना अमूल्य एवं दुष्प्राप्य जीवन खोना बुद्धिमानी नहीं है।

वेश्या-गमनकी हानियाँ

वेश्या गमन यानी रण्डीबाज़ी करना महा निन्दित कर्म है। वेश्याके साथ सङ्गम करनेसे अमूल्य वीर्य, जिससे एक शरीर पैदा होता है, वृथा नष्ट होता है; उम्र घटती है; ज़ात-पाँत मटिया-मेट हो जाती है; कुलका नाम डूबता है; इज़्ज़त-आबरू ख़ाकमें मिल जाती है; धनका सत्यानाश हो जाता है और उपदंश, सोज़ाक आदि रोग इनाममें मिलते हैं; जो आराम हो जाने पर भी आराम नहीं होते; हड्डी-हड्डीमें अपना घर कर लेते हैं और अन्त में मृत्युके साथ पीछा छोड़ते हैं। एक बात और भी है, कि अपनी स्त्रीसे जितना वीर्य नाश होता है, वेश्या-द्वारा उससे कहीं अधिक नाश होता है।

इतने कष्ट भोगने और सर्वस्व दे देनेपर भी, वेश्या अपनी नहीं होती। उसमें प्रेमका लेश भी नहीं है। वह सदा धनकी ग्राहक है; निर्धन होनेपर बात नहीं करती; बल्कि जूतियाँ लगाती और घर में नहीं आने देती। "चाणक्य नीति" में लिखा है :—

> निधनं पुरुषं वेश्या, प्रजा भग्नं नृपं त्यजेत्।
> खगावीतफलंवृक्षं, भुक्त्वा अभ्यागतागृहम्॥

"धनहीन पुरुषको वेश्या—रण्डी छोड़ देती है, शक्तिहीन राजा को प्रजा त्याग देती है, फल-रहित वृक्षको पक्षी और भोजन करके घरको अभ्यागत छोड़ देते हैं। भर्तृहरि महाराजने अपने "शृङ्गार-शतक" में वेश्याकी तारीफमें लिखा है :—

जात्यन्धाय च दुर्मुखाय च जराजीर्णाखिलांगाय च ।
ग्रामीणाय च दुष्कुलाय च गलित्कुष्ठाभिभूताय च ॥
यच्छन्तीषु मनोहरं निजवपुलक्ष्मीलवश्रद्धया ।
पण्यस्त्रीषु विवेककल्पलतिशाशस्त्रीषु रज्येतकः ॥
वेश्यासौ मदनज्वाला रूपेन्धन समेधिता ।
कामिभिर्यत्र हूयन्ते यौवनानि धनानि च ॥
कश्चुम्बति कुलपुरुषो वेश्याधरपल्लवं मनोज्ञमपि ।
चारभट चौर चटकनटविटनिष्ठीवनशरावम् ॥

"वेश्या, थोड़ासा धन मिलनेकी आशासे, जन्मके अन्धे, बद-सूरत, बुढ़ापेसे लटकती खालवाले, गँवार, नीच-ज़ात और कोढ़ चूते हुए पुरुषोंको अपना मनोहर शरीर सौंप देती है और विवेक रूपी कल्पलताको छुरीसी हैं। ऐसी वेश्याके साथ कौन रमण करना चाहेगा ? अर्थात् कोई नहीं चाहेगा। वेश्या, रूप-रूपी ईन्धनसे, प्रचण्ड कामाग्निकी ज्वाला है। उस वेश्या-रूपी अग्निमें कामी पुरुष अपना धन और जवानी होमते हैं। यद्यपि वेश्याका अधर-पल्लव—नीचेका होंठ सुन्दर है; तथापि कौन कुलीन पुरुष उसे चूमना चाहेगा ? अर्थात् कोई कुलीन पुरुष उसे चूमना न चाहेगा ; क्योंकि वह ठग, ठाकुर, चोर, नीच, नट, भाँड़ और जारोंके थूकनेका ठीकरा है।"

भर्तृहरि* महाराजने वेश्याके विषयमें जो कुछ कहा है, वह यथार्थ और यथेष्ट है। इससे अधिक हम क्या कहेंगे ? समझदारोंको इतना ही बहुत है। बुद्धिमानोंको भूलकर भी इस रास्ते न जाना चाहिये।

---

* भर्तृहरिकृत "शृंगार-शतक" प्रत्येक नौजवानके देखने लायक शृंगार-रसका अनुपम ग्रन्थ है। इसमें स्त्रियोंकी तारीफके साथ-साथ उनकी निन्दा भी की गई है। हमारे यहाँ का अनुवाद ३५० सफोंमें हुआ है। उर्दू-हिन्दीके नामी-नामी कवियों और कालिदास प्रभृति महाकवियोंकी कविताओंसे ग्रन्थ अनुपम हो गया है। ऊपर मूल श्लोक है, उसके नीचे अनुवाद है, अनुवादके नीचे विस्तृत टीका और कविता अनुवाद तथा अंगरेज़ी अनुवाद है। मौक़े-मौक़ेसे १५ मनोहर चित्र भी लगा दिये हैं। मूल्य सुनहरी रेशमी जिल्दका ३॥)।

पर-स्त्री गमनकी हानियाँ।

पर-स्त्री-गमनमें भी सिवा हानिके कुछ लाभ नहीं है। हमारी समझमें तो, पर-स्त्री-गमनमें वेश्यागमनसे भी अधिक बुराइयाँ हैं। वेश्यागमन करनेवालोंके धन, जीवन, प्रतिष्ठा आदि ख़ाकमें मिल जाते हैं, वही दशा इस काममें भी होती है। हर समय भय लगा रहता है, कि कोई देख न ले। यदि देख-देखी हो जाती है, तो लाठियाँ चलतीं और सिर फूटते हैं। जिसकी जिससे आँखें लड़ जाती हैं, जबतक वह आपसमें नहीं मिलते, जुदाईकी आगमें भस्म होते रहते हैं। उन्हें खाते चैन न सोते आराम ; अष्ट पहर चौंसठ घड़ी मिलनेकी बन्दिशें बाँधनेमें लगे रहते हैं। रुपये-पैसे कङ्कर-मिट्टीकी तरह बखेरते हैं। अगर खुशक़िस्मतीसे मिलाप हो भी गया तो क्या? प्रेमी-प्रेमिका दोनों ही भय और चिन्तामें चूर! अगर बद-क़िस्मतीसे किसीने देख लिये, तो कुलका नाम डूबा , इज़्ज़तके टके हो गये , तालियाँ पिटने लगीं। ऐसा काम करनेवालोंका परिणाम सदा खोटा ही होता है। कितनेही आत्महत्या कर बैठते हैं, कितने ही दूसरोंके द्वारा मारे जाते हैं। याद कीजिये, पर-स्त्रीगामी "रावण"का क्या बुरा हाल हुआ! कुटुम्बका नाश हुआ, राज्य गया और अन्तमें आप भी मारा गया ; पर-स्त्रीगामी 'बालि' भी बुरी तरह मारा गया! पर-स्त्रीगामी नीच 'कीचक' द्रौपदी पर बुरी इच्छा रखनेके कारण 'भीमसेन'से मारा गया। दिल्लीपति शाहन-शाह 'अकबर'में भी यह खोटी लत थी। एक राजपूत-स्त्री द्वारा

उनकी खूब मिट्टी ख़राब हुई। अन्तमें उन्हें उस नीच कर्मसे तोबा करनी पड़ी। इस तरह की बहुतसी नज़ीरें हैं। जिन्होंने इस कुराहमें क़दम रक्खा, उन सबने ही आफ़तें भोगीं और नीचा देखा।

समझदार लोग इस निन्दित कर्मके नज़दीक नहीं जाते। वह पर-स्त्रियोंको अपनी मा-बहनके समान समझते हैं। चाणक्यने कहा है :—

मातृवत्परदारांश्च परद्रव्याणिलोष्टवत्।
आत्मवत्सर्वभूतानि यः पश्यति स पश्यति॥

"दूसरेकी स्त्रीको माताके समान, दूसरेके धनको ढेलेके समान और अपने समान सब प्राणियोंको जो देखता है, वही देखता है।" लेकिन ऐसे पुरुष-रत्न संसारमें थोड़े होते हैं। भर्तृहरि महाराजने बहुत ही ठीक कहा है :—

अप्रियवचनदरिद्रैः प्रियवचनाढ्यैः स्वदारपरितुष्टैः।
परपरिवादनिवृत्तैः क्वचित् क्वचिन्मण्डिता वसुधा॥

अप्रिय वचनके दरिद्री, प्रिय वचनोंसे सम्पन्न, अपनी ही स्त्रीसे सन्तुष्ट और पराई निन्दासे रहित जो पुरुष हैं,—उनसे कहीं-कहीं ही पृथ्वी शोभायमान है; अर्थात् ऐसे पुरुष सब जगह नहीं होते।"

बुद्धिमानोंको सत्पुरुषोंके मार्गमें चलना चाहिये; पर-स्त्रीको विष की मञ्जरी समझना चाहिये और उससे सदा बचना चाहिये। किसी कविने कहा है :—

परनारी पैनी छुरी, तीन ठौर ते खाय।
धन छीजे जोवन हरे, मुए नरक ले जाय॥

और भी कहा है—

आयुःक्षतिम्विकलतात्युपहास्यता च निन्दार्थहानि लघुता कुगतिः परत्र।
स्यादेत्र यद्यपि रतेन परांगनायाः प्राहुस्तथाप्यनवमित्यपि कारणेन॥

सूचना—अगर परस्त्री-गमन और वेश्या-गमनकी हानियाँ विशेष रूपसे देखनी हों, तो हमारा सचित्र "शृंगार-शतक" देखिये। मूल्य सजिल्दका ३॥)

परस्त्री-गमनसे उम्र घटती है, विकलता होती है, दुनियां हँसती है, लोकनिन्दा होती है, धन नाश होता है, परस्त्रीगामी सबकी नज़रों में हक़ीर ठहरता है और शेषमें उसकी दुर्गति होती है। अतः पराई नारीके साथ मैथुन न करना चाहिये।

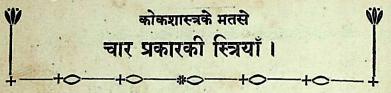
हस्त-मैथुन आदिकी हानियाँ।

गुदा-मैथुन हस्त-मैथुन और घोड़ी-गधी आदिसे मैथुन करनेवाले नीचोंसे भी नीच हैं। उनका मुँह देखने से भी पाप लगता है। किन्तु आज-कल यह कुत्सित कर्म बहुत फैल गये हैं; जिनसे देशका बहुत-कुछ सत्यानाश हो रहा है; इन कुकर्मोंकी बदौलत हज़ारों आदमी नपुंसक हो गये; हज़ारों कुलवती स्त्रियाँ कुलटा और व्यभिचारिणी हो गईं; फिर भी लोग इनको नहीं छोड़ते!

ये कुकर्म्म, सृष्टि-नियम और राज-नियम दोनोंके विरुद्ध हैं। भगवान्‌ने इस कामके लिये स्त्रीही पैदा की हैं। जो ये कुकर्म करते हैं, वे यहाँ तो राजासे सज़ा पाते हैं और मरने पर ईश्वरसे दण्ड पाते हैं; बहुतेरोंको तो इस जन्ममें ही अपनी करनीका फल मिल जाता है; थोड़े ही दिनोंमें वीर्य हीन, तेज-रहित और निकम्मे हो जाते हैं। इनकी लिङ्गेन्द्रिय बेकाम हो जाती है, अर्थात् स्त्री-प्रसङ्गके योग्य ही नहीं रहती; अतः इनकी स्त्रियाँ प्रायः पर-पुरुष-रता हो जाती हैं। पुत्र न होनेसे सदाको कुलका नाम डूब जाता है।

ऐसे दुराचारी, अन्तमें; अपने किये पर पछताते और वैद्य-हकीमों-को तलाश करते फिरते हैं। यदि प्रारब्ध-वश कोई सद्वैद्य या अनु-

भवी हकीम मिल गया, तब तो कुछ मरम्मत हो जाती है। यदि किसी अताई * या अनाड़ीसे पाला पड़ गया ; तो विष, उपविष या कच्ची-पक्की धातु खाकर, रोग-ग्रसित हो, इस दुनियासे कूँच ही कर जाते हैं ; अतः बुद्धिमानोंको इन घोर नारकीय कामोंसे सदा बचना चाहिये।

कोकशास्त्रके मतसे
चार प्रकारकी स्त्रियाँ।

"कोक शास्त्र"में रूप-गुण आदिसे चार प्रकारकी स्त्रियाँ लिखी हैं। पद्मिनी, चित्रनी, हस्तनी और सङ्खनी। यद्यपि, इनसे कुछ विशेष मतलब नहीं निकलता ; तथापि हम, शौक़ीनोंके मनोरञ्जनार्थ, इनकी पहचान आदि लिख देते हैं :—

पद्मिनी।

पद्मिनी औरत सब प्रकारकी औरतोंसे अच्छी होती है। इसका क़द लम्बा न ठिंगना, चेहरेका रंग नीलोफ़रके फूलके माफ़िक़, बाल बल खाये हुए, कुशादा पेशानी, कमानके समान भौं, स्याह पुतलियाँ, सफ़ेद आँखें, पतले होंठ, छातियाँ उभरी हुई, कमर पतली, बाल लम्बे और नर्म, उँगलियाँ पतली, नाज़ुक-बदन, प्यारी और मीठी बोली, हँस-मुख और निहायत शर्मदार होती है। इसका

* अताइयोंके पास क्यों जाते हो ? हमारा तिला नामर्दी लगाने, लेप करने और सेकने तथा धातुपुष्टिकर चूर्ण या बंगेश्वर खानेसे इन कुकर्मोंसे पैदा हुए रोग, चार महीनेमें, जड़से आराम हो जाते हैं, इसमें ज़रा भी सन्देह नहीं। हमने अपनी इन चीज़ोंकी परीक्षा २।३ हज़ार रोगियों पर की है। ऐसी चीज़ें हरेक वैद्य-हकीमके पास नहीं मिल सकतीं। पर बिना ३।४ महीने दवा किये, हम आराम कर नहीं सकते। आप १०।२० दिनमें आराम करनेवालोंकी दवाएं सेवन करके देख लीजिये ; पीछे हमारी दवा सेवन कीजिये, अवश्य मनोकामना सफल और सुन्दर बलवान सन्तान पैदा होगी। इससे अच्छी दवा हजार रुपयेमें भी मिल नहीं सकती। लगानेकी दवाका दाम कुल १५) खानेकी दवाका दाम १२।।) रु० महीना।

स्वभाव बहुत अच्छा होता है। अपने तईं हमेशा पाक-साफ़ रखती है। पतिको सुलाकर सोती और उससे पहले जागती है। अपने पतिको बहुत ही चाहती और उसकी सेवामें ज़रा भी त्रुटि नहीं करती। पति जब घरमें नहीं होता, उदास रहती है और उसके देखते ही प्रसन्न हो जाती है। लेकिन, नाज़ुक होनेके कारण, इसे पुरुषकी इच्छा कम होती है।

चित्रनी।

चित्रनीका क़द बीचका होता है। यह न तो लम्बी होती है न मोटी। इसके बाल लम्बे, हाथ लम्बे, सख़्त बदन, ऊँची आवाज़, स्वभाव बुरा, स्तन बड़े, हठीली, सिर और पेट [illegible] और ज़रासी बातपर नाराज़ और ज़रासी बातपर [illegible]ता है। यह बड़ा हमेशा नाज़ोनख़रे करती रहती है। गान[illegible]। रात-दिन परस्त्रियों- एक बातपर क़ायम नहीं रहती और एक[illegible] स्वभाव दुष्ट होता और हर कपड़ोंसे बहुत राज़ी रहती है। ह[illegible] पुरुषकी इच्छा रखती है।

[illegible]र चित्रनीमें भेद।

हस्तनीका सिर बडा, छाति[illegible] हँसती और दूसरे पुरुषोंसे मुहब्बत ताक़तवर और मोटी होती है[illegible] बात करनेमें हँसती और पर-पुरुषोंसे और चलते समय नख़रे क[illegible] दोनोंमें मुख्य भेद है।

और मैथुनसे तृप्त नहीं [illegible]खेनी और हस्तिनीमें भेद।

खाना पसन्द करती [illegible] की स्त्रियोंके अग मोटे होते हैं, किन्तु शंखिनीकी बुरी बदबू आती है। हस्तिनीकी मोटी होती है। शंखनी बात करते- [illegible]ौर हस्तिनी हँस-हसके बातें करती है।

यह औरत लम्बी, [illegible]

दम्पति-प्रीति।

और पिंडलियाँ बारीक[illegible] [illegible]ब्बतका होना परमावश्यक है। बिना आपसकी ड़ालू, बड़ी क्रोधी शत्रु[illegible] मज़ा नहीं। है। फ़ौरन तबियत प[illegible] [illegible]की होती है;— दग़ाबाज़ और नालायक़ [illegible]ीति।

देनेवाली होती है; खानेको बहुत खानेवाली और छोटे दिलवाली होती है। हमेशा बुरे-बुरे ख़यालोंमें डूबी रहती है; निहायत झूठ बोलनेवाली, हर कामकी हामी भरनेवाली और अपवित्र रहनेवाली होती है। इसकी पिंडलियोंमें बाल होते हैं। इसे पुरुषकी इच्छा बहुत रहती है।

विशेष सूचना—पद्मिनी,—इत्र फूल वग़ैरः ख़ुशबूदार चीज़ोंको अधिक पसन्द करती है। चित्रनी—गाना ज़ियादा पसन्द करती है।

पद्मिनीको रातके पहले पहरमें, चित्रनीको दूसरे पहरमें और [illegible]नीको तीसरे पहरमें पुरुषकी ख्वाहिश होती है; किन्तु सङ्खनीको [illegible] इच्छा रहती है।

"को" लिख[illegible] इनसे कुछ भि[illegible]
शौक़ीनोंके मनोरञ्जनार्थ, इनकी [illegible]

नायक पुरुषके लक्षण।

पा[illegible] गोरा होता है। उसके चित्तमें दया
पद्मिनी औरत सब प्रकारकी औरत[illegible]गम्भीर होता है। उसके आचरण भले
क़द लम्बा न ठिंगना, चेहरेका रंग [illegible]त्र होती है। वह गुणी, दयालु,
बाल बल खाये हुए, कुशादा पेशानी, कमाला होता है तथा परमात्माकी
लियाँ, सफ़ेद आँखें, पतले होंठ, छातियाँ आलसी और उद्योगी होता है।
बाल लम्बे और नर्म, उँगलियाँ पतली, सदा परस्त्रियोंसे बचनेवाला
और मीठी बोली, हँस-मुख और निहायत शर्मदा[illegible] पुण्यात्मा और संसार-

हैं। शरीर नाज़ुक,
[illegible]ला होता ह। मुँहपर
[illegible]ता है तथा बहुत मधुर
उसका दिल प्रेमी होता
गुरुजनोंमें श्रद्धा रखने-
ह।

वृषभ पुरुषके लक्षण।

इसके शरीरमें एक प्रकार की गन्धसी आती है। दोनों पैर छोटे होते हैं। यह शरीरका मोटा, लाजहीन और स्त्रियोंका प्यारा होता है। स्त्रियोंको देखते ही इसके चित्तमें उमंग आती है। यह मत-वाला और अत्यन्त कामी होता है तथा पर-स्त्रियोंको अधिक चाहने-वाला होता है। निर्भय होकर पाप-कर्म करता और थोड़ा सोता है एवं मित्रोंको नहीं चाहता।

अश्व पुरुषके लक्षण।

अश्वपुरुष बहुत आलसी होता है। इसे नींद बहुत आती और लाज नहीं आती। कुकर्म करनेमें सदा लौलीन रहता है। यह बड़ा कामी, पर-स्त्रीगामी, छली और नीच होता है। रात-दिन परस्त्रियों-की फिराकमें घूमा करता है। इसका स्वभाव दुष्ट होता और हर बातमें उतावलापन करता है।

पद्मिनी और चित्रनीमें भेद।

पद्मिनी बात करनेमें नहीं हँसती और दूसरे पुरुषोंसे मुहब्बत नहीं करती; किन्तु चित्रनी बात करनेमें हँसती और पर-पुरुषोंसे प्रीति करती है। यही इन दोनोंमें मुख्य भेद है।

शंखिनी और हस्तिनीमें भेद।

इन दोनों प्रकार की स्त्रियोंके अंग मोटे होते हैं, किन्तु शंखिनीकी कमर पतली और हस्तिनीकी मोटी होती है। शंखनी बात करते-करते हँस पड़ती है और हस्तिनी हँस-हसके बातें करती है।

दम्पति-प्रीति।

स्त्री-पुरुषोंमें मुहब्बतका होना परमावश्यक है। विना आपसकी मुहब्बतके ज़िन्दगीका मज़ा नहीं।

प्रीति चार भाँति की होती है;—

(१) नैसर्गिक प्रीति।

२५

(२) विषयजा प्रीति।
(३) समा प्रीति।
(४) अभ्यासिकी प्रीति।

नैसर्गिकी प्रीति—शादी होनेके बाद जो प्रीति स्त्री-पुरुषमें हो जाती है, उसे नैसर्गिकी प्रीति कहते हैं। यह प्रीति सच्ची प्रीति है। इसका भंग होना कठिन है।

विषयजा प्रीति—गहने, कपड़े, माला, इत्र और रुपये-पैसे देनेसे जो प्रीति होती है, उसे "विषयजा प्रीति" कहते हैं।

समा प्रीति—यह अच्छे-अच्छे गुणों और चातुरीकी वजहसे होती है। जब दोनों हीमें ऐसे गुण समान होते हैं, तब बहुधा ऐसी प्रीति होती है।

अभ्यासिकी प्रीति—जो प्रीति अच्छी तरह मैथुन करने, मैथुनमें एक दूसरेको सन्तुष्ट करने और गाने-बजाने प्रभृतिसे होती है, उसे "अभ्यासिकी प्रीति" कहते हैं।

पद्मिनी को खुश करने की विधि।

पद्मिनी स्त्री अच्छे-अच्छे गहने-कपड़े देने, मीठी-मीठी बातें करने, इत्र प्रभृति देने और उत्तमोत्तम उपाख्यान सुनाने और धर्म-सम्बन्धी बातें कहनेसे खुश होती है। पद्मिनीके सामने पराई स्त्रीकी निन्दा कभीं न करनी चाहिये। वह इस बातसे नाराज़ होती है।

चित्रनी को खुश करने की विधि।

चित्रनी और पद्मिनी आदर-सम्मान और मधुर भाषणसे खूब खुश होती हैं। चित्रनी प्रेम-पूर्ण रसीली बातों, सुन्दर-सुन्दर गहने-कपड़ों और उत्तमोत्तम कहानियाँ सुनानेसे राज़ी होती है।

शंखिनो स्त्री को खुश करने की विधि।

शंखिनी अच्छे-अच्छे गहने-कपड़े देने अथवा नयी-नयी चीज़ें लाकर देनेसे खुश होती है।

हस्तिनीको खुश करनेकी विधि।

हस्तिनी उत्तमोत्तम स्वादिष्ट खानेकी चीज़ों और रसीली बातोंसे राज़ी रहती है। ध्यान रखना चाहिये, कोरी बातें बनाने और खुशामद करनेसे यह राज़ी नहीं होती।

पुरुषका कर्त्तव्य।

भगवान् जैसी स्त्री दे दे या पूर्व कर्मानुसार जैसी स्त्री मिल जाय, पुरुष उसे उपरोक्त विधियोंमेंसे जो उचित हो, उसीसे खुश रखे; क्योंकि स्त्रीको खुश रक्खे बिना गृहस्थको सुख नहीं।

वैद्यकके मतसे चार तरहकी स्त्रियाँ।

वैद्यक शास्त्रवालोंने अवस्थाके अनुसार औरतोंकी चार क़िस्में मानो हैं :—(१) बाला, (२) तरुणी, (३) प्रौढ़ा, (४) वृद्धा। सोलह सालसे नीचे और सोलह वर्षतककी स्त्रीको बाला कहते हैं। सत्रहवें वर्षसे ३२वें वर्ष तक की स्त्री को तरुणी, ३३से ५० वर्ष तक की स्त्रीको प्रौढ़ा और पचाससे ऊपरकी स्त्रीको वृद्धा कहते हैं।

त्याज्य स्त्रियाँ।

सज्जनोंको तो अपनी विवाहिता स्त्रियोंके सिवा और सब ही स्त्रियाँ त्याज्य हैं। घोर कामी अथवा विलासियोंको भी संन्यासिनी, गुरुकी स्त्री, लावारिस स्त्री, अपने गोत्रकी स्त्री, बूढ़ी स्त्री, गर्भिणी, रोगिणी, हीनाङ्गी, मलीना, दुर्बला, रजस्वला, और बाँझ स्त्रीसे मैथुन न करना चाहिये। अपनी भार्य्या भी रज-

स्वला, रोगिणी या गर्भवती हो, तो उससे भी मैथुन करना अनुचित है।

संन्यासिनी, गुरुकी स्त्री, लावारिस स्त्री, गोत्रकी स्त्री और बूढ़ी स्त्रीसे मैथुन करनेसे पुरुषके बल, पुरुषार्थ और आयुका नाश होता है, अर्थात् इनसे मैथुन करनेवाला क्षय आदि रोगोंमें फँस कर जल्दी मर जाता है। गर्भवतीके साथ मैथुन करनेसे गर्भको तकलीफ़ होती है और अक्सर गर्भ गिर जाता है। रोगिणोंके साथ सङ्गम करनेसे बल घटता है। हीनाङ्गी (लङ्गड़ी-लूली आदि) मैली-कुचैली, कमज़ोर और बाँझके साथ प्रसङ्ग करनेसे वीर्य्य क्षीण और मन मलीन होता है। रजस्वलाके साथ मैथुन करनेसे आँख कमज़ोर हो जाती हैं, उम्र घटती है, तेज नाश होता है और खून-फ़िसाद तथा उपदंश—गर्मीका रोग—हो जाता है। चरक, सुश्रुत और भावप्रकाश आदि समस्त वैद्यक-ग्रन्थोंमें उपरोक्त स्त्रियोंसे मैथुन करना मना किया है।

विलासियोंके लिये उपयोगी नियम।

प्राणियोंके शरीर में नित्य मैथुन करनेकी इच्छा होती है। इच्छा होनेपर जो मैथुन नहीं करते, उनको प्रमेह हो जाता है, मेद बढ़ जाती है, अर्थात् शरीर मोटा हो जाता है और शिथिलता या नपुंसकता हो जाती है। इसवास्ते निरोग अवस्थामें, इच्छा होने पर, मैथुन अवश्य करना चाहिये।

(२) स्वास्थ्य-सुख और आयु चाहनेवालोंको १९५ सफ़ेमें लिखी हुई "त्याज्य" स्त्रियोंसे कदापि मैथुन न करना चाहिये। बारह वर्षसे नीची अवस्थावालीसे भी मैथुन करनेसे पुरुष और स्त्री दोनोंको दुःख होता है। अगर छोटी अवस्थावालीके गर्भ रह जायगा, तो

वह खण्डित होकर गिर जायगा; अगर पूरा होकर बालक पैदा भी हो जायगा, तो बहुत दिन न जियेगा। यदि जियेगा भी तो सदा रोगीला, रींगन और कमज़ोर रहेगा; इसवास्ते कम-उम्रकी स्त्रीसे मैथुन न करना चाहिये। इसी तरह पुरुष बूढ़ी और बीमार स्त्रीसे भी मैथुन न करे; क्योंकि बूढ़ीकी सन्तान महा निर्बल और रोगिणी होगी। मैथुन सदा अपनी अवस्थासे छोटी और निरोग स्त्रीसे करना हर हालतमें लाभदायक है।

(३) जिसने बहुत खाया हो, जिसे धीरज न हो, जो भूखा हो, जिसका अङ्ग दुखता हो, जिसे प्यास लग रही हो, जिसे पाख़ाने या पेशाबकी हाजत हो या जिसे गर्मी-सोज़ाक आदि रोग हों,—उसे और बूढ़े तथा बालकको मैथुन करना हानिकारक है। भूख, प्यास, घबराहट और कमज़ोरीकी हालतमें मैथुन करनेसे वीर्य्यकी हानि और वायुका कोप होता है। बीमारीकी हालतमें मैथुन करनेसे तिल्ली बढ़ जाती है और कभी-कभी मूर्च्छा और मृत्यु तक हो जाती है। पाख़ाने और पेशाबकी हाजत होते हुए मैथुन करनेसे पथरी और सोज़ाक आदि रोग हो जाते हैं। सोलह वर्षसे कम अवस्थाका बालक यदि मैथुन करने लगता है; तो थोड़े जलके तालाबकी तरह सूख जाता है और सत्तर वर्षका बूढ़ा मैथुन करता है, तो सूखे काठ की तरह बिखर जाता है।

(४) पुरुष नीचे और स्त्री ऊपर-इस भाँति जो मैथुन किया जाता है, उसे "विपरीत रति" कहते है। ऐसा उल्टा मैथुन करनेसे वीर्य्य की पथरी और सोज़ाक आदि रोग हो जाते हैं। अगर इस तरह मैथुन करनेसे गर्भ रह जाय और कन्या पैदा हो, तो उस जन्मी हुई कन्याकी चेष्टाएँ मर्दकी सी होंगी और सम्भव है कि उसके मूँछ दाढ़ी भी निकलें। अगर पुत्र होगा, तो उसकी चेष्टाएं स्त्रियों की सी होंगी; अर्थात् वह ज़नानिया होगा। इसवास्ते बुद्धिमानोंको भूल कर भी "विपरीत रति" न करनी चाहिये।

(५) बहुतसे नादान पुरुष मैथुनके समय, अधिक आनन्दकी लालसासे, चलते यानी छूटते हुए वीर्य्यको रोकनेकी कोशिश किया करते हैं। यह उनकी बड़ी भूल है। गिरते वीर्य्यको रोकनेसे तत्काल "पथरी" या सोज़ाक रोग हो जाते हैं।

(६) आजकल अधिकांश लोगोंका वीर्य्य प्रमेह आदि होनेसे निर्बल और पतला रहता है। ऐसे लोगोंको स्त्री-प्रसङ्ग करनेकी इच्छा तो होती है; लेकिन स्तम्भन नहीं होता और स्तम्भन—रुकावट—न होनेसे लोगोंकी इच्छा पूरी नहीं होती। इच्छा पूरी करनेको कितने ही अफीम खाते हैं, कितने ही गाँजा और भाँग आदि खाते हैं। नशीली चीज़ोंसे रुकावट तो हो जाती है; किन्तु थोड़े दिन बाद ही वीर्य्य सूख जाता है और स्त्रीके कामके नहीं रहते। नशीली चीज़ें खाकर मैथुन करने और पेशाब न करनेसे भयङ्कर सोज़ाक हो जाता है। रुकावटके लिये अफीम गाँजा आदि नशीली चीज़ें खाना, अपने पैरों आप कुल्हाड़ी मारना है। इसवास्ते बुद्धिमानोंको भूलकर भी ऐसी हानिकारक चीज़ें न खानी चाहियें। बल्कि बाजीकरण औषधियोंसे वीर्य्य पुष्ट और बलवान् करना चाहिये; जब वीर्य्य पुष्ट और निर्दोष होगा, तब आप ही रुकावट होगी।

(७) मैथुन, सदा, अपनी अवस्थासे छोटी अवस्थावाली स्त्रीसे करना चाहिये। अपनेसे बड़ी स्त्रीसे मैथुन करना, हमेशा, हानिकारक है। बालाके साथ मैथुन करनेसे बल बढ़ता है। 'तरुणी'के साथ मैथुन करनेसे बल घटता है। 'प्रौढ़ाके साथ मैथुन करनेसे बुढ़ापा आता है। 'बूढ़ी' के साथ मैथुन करनेसे जवान भी बूढ़ा हो जाता है।

"भावप्रकाश"में लिखा है :—

सद्यो मांसं नवं चान्नं बालास्त्री क्षीरभोजनम्।
घृतमुष्णोदके स्नानं सद्यः प्राणकराणि षट्॥

पूति मांसं स्त्रियो वृद्धा बालार्कस्तरुणं दधि।
प्रभाते मैथुनं निद्रा सद्यः प्राणहराणि षट्॥

"ताज़ा मांस, नवीन अन्न, बाला स्त्री, दूध पीना, घी खाना और गर्म जलसे स्नान करना—ये छः तत्काल बल देते हैं। सड़ा मांस, बूढ़ी स्त्री, प्रातःकालका सूरज, तत्कालका जमा हुआ दही, प्रभात समयका मैथुन और प्रातःकालका सोना—ये छः तत्काल बलको नाश करते हैं।"

(८) जो स्थान माता-पिता और गुरु आदि बड़े लोगोंके पास हो, जो स्थान खुला हुआ यानी चौड़ा-चपाट हो, जहाँ दूसरे आदमी की नज़र पहुँच सके, जहाँ दिल बिगाड़नेवाली बातें सुनाई दें—ऐसे स्थानोंमें पुरुष कदापि स्त्री-प्रसङ्ग न करे; क्योंकि ऐसे स्थानमें मैथुनका आनन्द नहीं आता और वीर्य वृथा नष्ट होता है।

(६) जबतक स्त्री-पुरुषके वीर्य और आर्त्तव शुद्ध और निर्दोष न हों, तबतक कदापि मैथुन न करना चाहिये। अशुद्ध वीर्य और आर्त्तवके संयोगसे भी गर्भ तो रह जाता है; परन्तु रोगी, अन्धा, काना, गूंगा, बहरा और दूसरे दोषोंवाला बालक पैदा होता है। शुद्ध वीर्य और रजके संयोगसे जो बालक जनमता है, वह निरोग, बलवान्, बुद्धिमान और सर्वाङ्गपूर्ण होता है। जिस स्त्री-पुरुषके रुधिर और वीर्य कुष्ठ—कोढ़—नामक महारोगसे बिगड़ रहे हों, अगर वह स्त्री-पुरुष मैथुन करें और गर्भ रह जाय, तो जो सन्तान पैदा होगी, उसके भी कोढ़ होगा; इसवास्ते रोगकी हालतमें और वीर्य्य तथा रुधिरके अशुद्ध होनेपर, मैथुन करना अनुचित है।

(१०) जो पुरुष अत्यन्त मैथुन करते हैं; किन्तु वाजीकरण औषधियाँ सेवन नहीं करते, उनको, वीर्य्य क्षय होनेसे, ध्वजभङ्ग—नामर्दी—रोग हो जाता है; अर्थात् ऐसे लोगोंको चैतन्यता नहीं

होती ; अगर होती भी है, तो जल्दी ही शिथिलता हो जाती है। अगर किसी ख़ज़ानेसे ख़र्च-ही-ख़र्च किया जाय, उसमें कुछ रक्खा न जाय ; तो वह ख़ज़ाना, निस्सन्देह, किसी न किसी दिन ख़ाली हो जायगा।

अतः जो अधिक विषयी हों, उन्हें वाजीकरण क्रिया अवश्य करनी चाहिये। क्योंकि ऐसी औषधियों और क्रियाओंसे वीर्य्यकी कमी पूरी होकर, बल पुरुषार्थ और वीर्य्यका वृद्धि होती है।

(११) जो पुरुष बहुत चरपरे, खट्टे और गर्म पदार्थ खाते-पीते हैं या बल बढ़ानेकी इच्छासे कच्ची-पक्की धातु और विष-उपविष आदिको अयोग्य रीतिसे सेवन करते हैं,—उनका वीर्य्य क्षीण हो जाता है और वह नपुंसक हो जाते हैं ; इसवास्ते बुद्धिमानोंको खटाई, मिर्च आदि कम खानी चाहियें और किसी अनाड़ीकी फूंकी हुई धातुभस्मादि कदापि सेवन न करनी चाहिये।

(१२) जो लोग गुप्त इन्द्रिय बढ़ानेकी इच्छासे, अताइयोंकी दी हुई अण्ट-सण्ट दवाएँ सेवन करते हैं ; उनको शूकरोग हो जाता है और जो बाज़ारू औरतोंमें जा मरते हैं, उन्हें गर्मीका रोग हो जाता है। अव्वल तो शूक और उपदंशसे छुटकारा पाना ही मुश्किल है ; अगर ख़ुशक़िस्मतीसे छुटकारा मिल भी गया, तो नपुंसकता घेर लेती है ; अतः चतुर पुरुषोंको इन बातोंसे सदा बचना चाहिये। (इन बातोंके लिए चिकित्साचन्द्रोदय चौथा भाग देखिये)।

(१३) चतुर पुरुषको ज़बरदस्त और मुँहफट या बेहया अथवा द्वेषयुक्ता स्त्रीसे कदापि मैथुन न करना चाहिये, क्योंकि ऐसी स्त्रियाँ, बहुधा, इस तरहकी बातें मुँहसे निकाल बैठती हैं, कि जिससे पुरुषका मन बिगड़ जाता है। मन बिगड़नेसे चैतन्यता नहीं होती या होकर नष्ट हो जाती है।

(१४) जबतक भोजन न पच जाय, बुद्धिमान कदापि मैथुन

न करे ; क्योंकि विना भोजन पचे मैथुन करनेसे अनेक प्रकारके रोग होनेकी आशङ्का रहती है।

"तिब्बे अकवरी"में लिखा है, कि मैथुन करनेके लिये सबसे अच्छा समय वह है, जबकि भोजन आमाशयसे निकल जाय और पहला तथा दूसरा पचाव पूरा हो जाय। लेकिन हरेक आदमीके भोजन पचनेका समय बराबर नहीं है ; इसवास्ते ठीक नहीं कहा जा सकता। कितने ही हक़ीम कहते हैं, कि जब भोजन किये हुए सात घड़ी व्यतीत हो जायं, तब सम्भोग करना उचित है ; लेकिन हकीम बूअली साहब लिखते हैं, कि यह बात ठीक नहीं है, क्योंकि सात घड़ी बाद भूख लगनेका समय हो जाता है ; लेकिन कसरत राय यह है, कि मैथुन उस समय करना उचित है, जबकि भोजन अच्छी तरह पच चुका हो ; परन्तु आमाशयसे सब-का-सब न निकला हो ; क्योंकि ख़ाली आमाशयमें सम्भोग करना हानिकारक है। सबसे उत्तम मैथुन-का समय वह है, जब पेट हलका हो; दिलमें खूब चाहना हो, तबियत खूब तन्दुरुस्त हो, देहकी शक्ति ठीक हो, हवा हलकी और सुहावनी चलती हो तथा मनमें किसी प्रकारका रञ्ज, फ़िक्र, क्रोध और ईर्षा-द्वेष आदि मानसिक विकार, बदनमें मिहनतकी थकान और जागनेकी खुमारी न हो, पेटमें भूख और शरीरमें सुस्ती न हो। जो शख़्स उपरोक्त नियम-विरुद्ध मैथुन करते हैं, वे रोगी हो जाते हैं और बाज़-बाज़ समय, दोषोंके पिघलनेसे,ऐसी हालतमें, बेहोशी तक हो जाती है।

(१५) बहुतसे ना-समझ मैथुन करके, तत्काल, शीतल जलसे गुप्त-इन्द्रियको धोने लगते हैं। कुछ दिनों बाद, ऐसे लोग नपुंसक हो जाते हैं। अव्वल तो इन्द्रियको कपड़ेसे पोंछ लेना ही उत्तम है। अगर धोनेकी ही इच्छा हो, तो निवाये जलसे धो लें। मैथुनके पीछे, तत्काल, गुप्त इन्द्रिय धोना और नहाना अच्छा नहीं है। हाँ, गर्मीके मौसममें नहा सकते हैं ; सो भी मैथुनके कुछ देर बाद, जबकि बदनकी गर्मी शान्त हो जाय।

(१६) किसी पुरुषको स्त्री-गमनके पश्चात् शीतल जल या शर्बत वग़ैरः ठण्डी चीज़ें न पीनी चाहियें ; क्योंकि मैथुनके बाद जो शीतल जल वग़ैरः पीते हैं, उनकी मूत्रेन्द्रियमें शिथिलता—ढीलापन आ जाता है तथा कँप-कँपीका रोग और जलोदर पैदा हो जाता है। एक बात और है, कि मैथुनके बाद देह गर्म हो जाती है, उस समय गर्म देहको हवा और सर्दीसे भी बचाना चाहिये ; क्योंकि जो सर्दी शरीरके छेदोंमें घुस जायगी, तो स्वाभाविक गर्मीको निर्बल और देहको शीतलकर देगी।

(१७) सवेरे, साँझ, पर्वके दिन, आधीरातको, गायोंको छोड़नेके समय और मध्याह्नकालमें मैथुन करना बहुत ही हानिकारक है।

(१८) यूनानी हकीमोंका कहना है, कि एक दिन मैथुन करनेके पीछे, तीन दिनतक मैथुनका नाम न लेना चाहिये। लेकिन बाज़-बाज़ पुरुष ऐसे भी होते हैं, जो एक दिन भी नहीं रह सकते ; रोज़ मैथुन करनेपर भी, उनको कमज़ोरी नहीं आती ; इसवास्ते शक्ति और वीर्य पर ही भरोसा करना ठीक है। लेकिन जिस मर्दको स्त्री-इच्छा अधिक होती हो और कमज़ोरी होनेपर भी जी न माने ; तो वह अपनी हालतको अवश्य देखता रहे। जब देखे, कि हृदयमें जलन होती है, अवयवोंमें सुस्ती मालूम होती है, [illegible] अपनी मुख्य दशासे बदल गया है और वीर्य स्वभावसे पीछे निकलता है, तो उस समय स्त्री-प्रसङ्गको बिल्कुल त्याग दे और अपनी आरोग्यताका उपाय करे। यदि वह उपरोक्त हालत होनेपर भी, स्त्री-प्रसङ्ग करना न छोड़ेगा, तो सख़्त बीमार होगा और अन्तमें बे-मौत मरेगा।

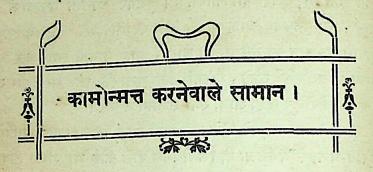
(१९) जब स्त्री-सम्भोग करते-करते कमज़ोरी आने लगे, तब सम्भोग करना छोड़ देना चाहिये और देहके गर्म और ताज़ा करने तथा उसे आराम देनेका उपाय करना चाहिये। स्त्री-प्रसङ्गके कारण से उत्पन्न हुई कमज़ोरीमें गायका दूध पीना बहुत ही लाभदायक है ; क्योंकि यह काम-शक्तिको बढ़ाता और सम्भोग-शक्तिको उभारता है।

(२०) समय-कुसमय और अति स्त्री-प्रसङ्ग करनेसे शरीरमें

कम्परोग हो जाता है; तथा आँखोंकी रोशनी कम हो जाती है। इस लिये अति मैथुन सदा हानिकारक है। अगर उपरोक्त तकलीफ़ें हो जायँ ; तो पुरुषको चाहिये, कि भेजे पर तेल मले और बनफ़शा, बादाम या काहू का तेल नाकमें डाले ; मीठे पानीमें स्नान करे और जलके भीतर आँखें खोले ; आँखोंमें अर्क़ गुलाबके छींटे मारे और जब तक कमज़ोरी दूर न हो जाय, स्त्री-सम्भोग न करे।

(२१) स्त्री-सङ्गमके पीछे कुछ मीठी चीज़ें अवश्य खानी चाहियें। "तिब्बे-अकबरी"में लिखा है, कि मैथुनके पीछे कोई भी मीठा पदार्थ खाना तो लाभदायक है ही ; किन्तु गाय या भैंसका दूध सर्वोत्तम है। यदि उक्त दूधमें ज़रासी "सोंठ" भी डाल दी जाय, तो बहुत ही अच्छा हो। अगर प्रकृति ठीक हो, तो थनोंसे तत्कालका दुहा हुआ गर्म दूध पीना और सोते समय सारी देहमें तेल मलवाना, नर्म-नर्म हाथोंसे तलवे और पिंडलियोंको मलवाना बहुत ही लाभदायक है।

(२२) बहुत स्त्री-प्रसङ्ग हानिकारक है, पर बिल्कुल स्त्री-प्रसङ्ग न करना भी हानिकारक है। बहुत दिनोंतक मैथुन न करनेसे वीर्यकी पैदाइश उसी तरह बन्द हो जाती है, जिस तरह स्त्रीके बालकको दूध न पिलानेसे स्तनोंमें दूध आना बन्द हो जाता है। बहुत दिनों तक मैथुन न करनेवाला अगर मैथुन करना चाहता है, तो उसे शहवत नहीं होती और वह अपने तईं नामर्द समझ लेता है। अपने तईं नामर्द मान लेनेसे, वह और भी नामर्द हो जाता है। हिकमतमें लिखा है, शरीरका जो अवयव जिस कामके लिए बनाया गया है, अगर उससे वही काम लिया जाय, तो वह बलवान और कामका बना रहता है ; अगर उससे उसका काम नहीं लिया जाता, तो वह कमज़ोर हो जाता है। बहुत दिनोंतक सम्भोग न करनेसे मूत्रनली भी सुकड़ जाती है। ऐसा हो तो मूत्रनलीपर सुहाता-सुहाता गरम पानी डालना चाहिये। इसके बाद, धीरे-धीरे भेड़का दूध लिङ्गके चारों तरफ मलना चाहिये।

कामोन्मत्त करनेवाले सामान।

(कामाग्नि जगाने वाले पदार्थ)

तैल की मालिश, उवटन, स्नान, अतर आदि, फूलमाला, गहने, सुन्दर सजा हुआ मकान, उत्तम पलँग, मनोहर तस्वीरें, चित्र-विचित्र वस्त्र, तोता, मैना आदि पक्षियोंकी बोली, स्त्रियोंके गहनोंकी झनझनाहट, मन चुरानेवाली स्त्रियोंसे पैर दवाना,—ये सब उपाय वाजोकरण हैं ; अर्थात् ये सब पदार्थ पुरुषोंको मैथुन करनेमें बहुत ही समर्थ करते हैं। मतवाले भौंरोंसे सेवित कमलयुक्त जलाशय, चमेली, कमल, सुगन्धित शीतल बँगले, नीले रङ्गकी चोटीवाला पर्वत, नीले-नीले मेघ, चाँदनी रात, शीतल मन्द पवन का चलना, जाड़े की लम्बी-लम्बी रातें ; मनोहर महल, जिसके पास माता-पिता और गुरु आदि बड़े आदमी न हों, वह उपवन जहाँ कोकिला का मनोहर शब्द सुनाई देता हो ; उत्तम अन्न-पान, मनोहर गाने और सुन्दर बाजोंकी ध्वनि, चित्तमें शान्ति, दिलमें प्रसन्नता और सुन्दरी स्त्रियाँ—ये सब कामदेवके हथियार हैं ; अर्थात् इन सबसे देहमें काम—स्त्री-इच्छा—का सञ्चार होता है।

नयी उम्र और वसन्त ऋतु भी कामोन्मत्त करनेवाली हैं ; अर्थात् इनमें स्वभावसे ही अधिक स्त्री-इच्छा होती है। घी-दूधके सेवन करनेवाला, निर्भय, आरोग्य, नित्य-कर्मोंमें परायण और युवा पुरुष मैथुन करने की अधिक शक्ति रखता है।

उत्तम सन्तान पैदा करनेके लिए कामदेवके निवास-स्थानोंको जानना ज़रूरी है।

यदि आप उत्तम सन्तान पैदा करना चाहें, यदि आप सम्भोगकर्मसे स्त्रीको शीघ्र हो सन्तुष्ट करना चाहें, यदि आप स्त्रीको अपने वशमें करना चाहें, तो आप स्त्रीका काम चैतन्य किये बिना मैथुन न करें। काम चैतन्य करके मैथुन करनेसे स्त्री शीघ्र ही सन्तुष्ट हो जाती है और सन्तान भी उत्तम होती है। देखिये, बैल, ऊँट और घोड़े भी पहले चाट चूमकर पीछे मैथुन करते हैं। सारांश यह, कामका जगाना ज़रूरी है। एककी इच्छा हो, और दूसरेकी इच्छा न हो, उस सम्भोगसे कोई लाभ नहीं। वह मृतकसमागम है। वैसे सम्भोगसे गर्भ नहीं रह सकता, अतः वृथा वीर्य्य नाश होता है। स्त्री-सम्भोग सन्तान पैदा करनेके लिये है; कोरे आनन्दके लिए नहीं।

स्त्रीके अङ्ग-प्रत्यङ्गोंमें कामदेवका निवास है। सब दिन कामदेव एक ही अंगमें नहीं रहता। किसी दिन मस्तकमें रहता है, तो किसी दिन गालोंमें; किसी दिन स्तनोंमें, तो किसी दिन कमरमें, इसी तरह अलग-अलग दिनोंमें भिन्न-भिन्न स्थानोंमें रहता है। किस दिन स्त्रीके किस अङ्गमें कामदेव रहता है, यह विषय पुरुषको अच्छी तरह जानना चाहिये। कोकशास्त्रमें लिखा है कि, विशेष तिथियोंमें कामदेव स्त्रियोंके विशेष अंगोंमें रहता है। जिस दिन जिस अङ्गमें कामदेवका निवास हो, उस दिन स्त्रीके उसी अङ्गको चूमना, मलना या छूना चाहिये। काम चेतन्य करनेकी सबसे उत्तम विधि चुम्बन करना है। चुम्बन करते ही स्त्रीकी आँखें लाल हो जाती हैं,

साँस गरम होकर बड़े ज़ोरसे चलने लगता है और स्त्री सिसकियाँ भरने लगती हैं। जब स्त्री सिसकियाँ भरे और पुरुषसे निर्लज होकर छेड़-छाड़ करे, तब समझना चाहिये कि काम चैतन्य हो गया; वही समय मैथुनके लिये उत्तम है। ऐसे ही समयमें गर्भ रह सकता है।

ओठ, माथा, गाल, आँख, ठोड़ी और भाल,—ये स्थान चुम्बन किये जाते हैं। पीठ, जाँघ, कंठ, कमर, पेट, बग़ल और नाभि,—ये स्थान मर्दन किये जाते हैं अर्थात् इन स्थानोंको सुहलाते, मलते या आहिस्ते-आहिस्ते दबाते है। स्त्रीकी कुचोंकी बींठनियोंको बहुत धीरे-धीरे अंगूठे और उसके पासकी अंगुलीसे मलना चाहिये; ज़ोरसे भूलकर भी न मलना चाहिये। आहिस्ते-आहिस्ते मसलनेसे थोड़ी ही देरमें स्त्री कामसे अन्धी हो जाती है।

कृष्णपक्ष यानी काले पाखमें कामदेव ऊपरके अङ्ग मस्तक प्रभृति से नीचेको उतरता है और शुक्लपक्ष यानी उजेले पाखमें नीचेके अंगों-से ऊपरको चढ़ता है। महीना शुरु होते ही कृष्णपक्ष लगता है। कृष्णपक्षकी प्रतिपदा या पड़वासे अमावस्यातक १५ दिन और शुक्लपक्षकी प्रतिपदा या पड़वा अथवा एकमसे पूर्णमासीतक १५ दिन समझने चाहियें। कोई-कोई कहते हैं, शुक्लपक्षकी पड़वासे पूर्णमासी तक १५ दिन और फिर कृष्णपक्षकी पड़वासे अमावस्या तक पन्द्रह दिन,—इस तरह ३० दिन होते हैं। परन्तु बहुमत यह है कि, जिस दिन स्त्री रजस्वला हो, उस दिनको कृष्णपक्षकी पड़वा मान ले; फिर बराबर तीस दिनतक चला जाय, जबतक कि स्त्री फिर रजस्वला न हो।

सूचना—अनेक पाठक शिकायत करते हैं कि ये काम-निवासकी तिथियाँ ठीक नहीं मिलतीं सम्भव है, न मिलती हों। हमने जैसा दो एक पुरानी कोककी पुस्तकोंमें देखा, लिख दिया। लोग इन्हींके लिए बीसियों रुपये नष्ट करते हैं। इनको मिला देना हमारा फ़र्ज़ नहीं। एक बेहूदा साहब लिखते हैं, हमें लिखिये, वह कोक कहाँ सी ली, छपी थी या हाथकी लिखी थी, और किस सन की थी? आपने कल्पना करके तो ये नहीं लिख दीं इत्यादि।

काम-निवास की तिथियाँ ।

कृष्णपक्ष	शुक्लपक्ष	काम-निवास-स्थान
१	१५	शीश और मस्तक
२	१४	नेत्र
३	१३	होठके नीचे
४	१२	गाल
५	११	कंठ
६	१०	बग़ल
७	६	कुच या स्तन
८	८	छाती
६	७	नाभि
१०	६	कमर
११	५	गुप्त अंग
१२	४	जांघ
१३	३	पिंडली
१४	२	पैरके तलवोंमें
३०	१	ायें पैर की अँगुलीके तले

काम-निवासके और भी समय ।

शीतकालमें रातके समय, गरमीमें दिनके समय—मध्याह्नकालमें, वसन्तमें रात-दिन, वर्षामें मेह बरसते समय और शरद् ऋतुमें तालाबके किनारे बसनेवाले स्त्री-पुरुषोंके अंगोंमें कामदेव रहता है। खुलासा यह है, जाड़ेके मौसममें रातके समय स्त्री-पुरुषोंको सम्भोग की इच्छा होती है, गरमीके मौसममें दोपहरीके समय, बरसातमें पानी बरसते समय, और क्वार कातिक या शरद् ऋतुमें सरोवरके समीप कामेच्छा होती है।

सोज़ाकका शर्त्तिया इलाज ।

सोज़ाक होनेसे पुरुषकी गुप्त इन्द्रियके भीतरसे पीप या रसी आती है। धोतीमें हरियाली माइल पीला दाग़ लगता रहता है ; पेशाबमें ऐसी जलन होती है, कि पेशाब करना, मौतका सामना करना जान पड़ता है। इस रोगके पूरे कारण, लक्षण और चिकित्सा हमने "चिकित्सा चन्द्रोदय" तीसरे भागमें लिखे हैं। उस ग्रन्थमें गरमी, अतिसार, संग्रहणी आदि और भी अनेक रोगोंकी चिकित्सा लिखी है। मूल्य ५) इस ग्रन्थको पास रखकर हरकोई अपने और पराये सोज़ाक आदि रोगोंका इलाज आसानीसे कर सकता है।

जो लोग सोज़ाककी दवा करते-करते और रुपया ठगाते-ठगाते—थक गये हों, वे हमारा "सर्व सोज़ाक नाशक चूर्ण १५ दिन खावें। १ हफ़्तेकी दवाका दाम ३।) जो इस रोगको डाकगाड़ीकी चालसे आराम करना चाहें, इसके साथ सोज़ाक नाशक तेल भी मंगावें। दाम ४)

यह सच है कि, सोज़ाककी जड़ नहीं जाती। जो लोग इसे जड़से खोना चाहें, जो इसके कारणसे हुए प्रमेह और धातुरोगको नाश करना चाहें, वे ४० या ८० दिन हमारा सोज़ाकान्तक चूर्ण खावें। १० दिन चलने योग्य शीशीका दाम ३॥)

जो इसके साथ हमारा "चन्दनादि तेल "शरीरमें मालिश कराकर स्नान करेंगे, उनका बदन नारंगीके समान लाल, मज़बूत और ताक़तवर हो जायगा।

दवा वी० पी० से भेजी जायगा। पाँच रुपयेसे अधिकका आर्डर होनेसे, दवा मंगाते समय आधा रुपया पहले भेजना होगा।

गर्भाधानके अयोग्य स्त्रियाँ।

जिसने अधिक भोजन किया हो, जिसका मन बिगड़ रहा हो, जो भूखी हो, जो प्यासी हो, जो भयभीत हो या जो अति-कामा हो ; यानी मैथुनसे धापती न हो, ऐसी-ऐसी सब स्त्रियाँ गर्भाधानके अयोग्य हैं ; अर्थात् ऐसी स्त्रियोंको गर्भ नहीं रहता। सन्तानार्थी पुरुषोंको ऐसी स्त्रियोंसे मैथुन करके अपना अमूल्य वीर्य कदापि नष्ट न करना चाहिये।

औरतोंके बदचलन होनेके सबब।

हमेशा बापके घरमें रहनेसे ; क्योंकि वहाँ उनको अधिक स्वतन्त्रता मिलती है, अर्थात् कहीं फिरने डोलने या किसी से बातचीत करनेकी सख़्त मनाही नहीं होती ; (२) नीच ज़ातके स्त्री-पुरुषोंकी सङ्गति करनेसे ; क्योंकि सङ्गतिका असर आये विना नहीं रहता ; (३) पतिकी लम्बी जुदाई अथवा पतिके अधिक दिन परदेशमें रहनेसे और उस मौक़े पर अपने ऊपर किसी का दवाव न रहनेसे ; (४) बूढ़े या बालक पतिके मिलनेसे ; (५) पतिके सदा बीमार रहनेसे ; (६) पतिके अधिक कंजूस या तकरारी होनेसे ; (७) बदमाश औरतों या मर्दोंके साथ बैठकर हँसी-दिल्लगी

करनेसे ; (८) खाने-पहननेको रोटी कपड़ा न मिलनेसे ; (९) बचपन या भरी जवानीमें विधवा होनेसे भी प्रायः स्त्रियाँ बदचलन या छिनाल हो जाती हैं।

पुरुषों को स्त्रियों की खूब रक्षा करनी चाहिये। इनको अधिक आज़ादी देना महा हानिकारक है। भिखारिन, वैरागन, नायन, धोबन, दाई, बुढ़िया, मालिन और छोटी-छोटी लड़कियाँ छिनाल औरतोंकी दूतियोंका काम देती हैं ; अर्थात् उनका सन्देशा उनके यारोंके पास पहुँचाती हैं और वहाँकी ख़बर उनको ला देती हैं। ऐसी औरतें बड़े घरोंमें बेखटके आती-जाती हैं और अपनी चालाकी और मक्कारीसे प्रायः पतिव्रताओंको भी महाव्यभिचारिणी बना देती हैं। चतुर पुरुषोंको उचित है, कि ऐसी औरतोंको घरमें न आने दें या इन पर कड़ी नज़र रक्खें। औरतोंको, अकेली, अपनी घरू गाड़ी बग्गियोंमें भी, साईस कोचवानोंके साथ, गङ्गास्नान करने या मेले-ठेलेमें कहीं न भेजें। कुछ दिन हुए, कलकत्तेमें ही देख चुके हैं, कि दो बड़े-बड़े लखपती घरोंकी स्त्रियाँ, ऐसी ही भूलोंसे, मुसल्मान साईसोंके साथ ख़राब हो गईं और तीनों कुलोंका नाम डुबो कर, साईसोंके साथ चलती हुईं।

स्त्रियोंके कामके नुसखे।

(१) पीपर, अदरख, काली मिर्च और नागकेशर—इनको बराबर-बराबर लेकर पीस-छान लो। इसमेंसे दो माशे चूर्ण छै माशे गायके घीमें मिलाकर ऋतुकालके पहले दिनसे सोलह दिन तक खानेसे गर्भ रह जाता है।

(२) नागकेशर और सुपारीको बराबर-बरबर लेकर पीस-छान लो। इसमेंसे २।३ माशे चूर्ण ऋतुकालके १६ दिन तक जलके साथ खानेसे अवश्य गर्भ रहता है।

(३) अगर गर्भवती स्त्री ढाकके एक पत्तेको दूधमें पीसकर पीती है, तो पुत्र ही जनती है। यह बड़ा अच्छा नुसखा है।

(४) पुत्रजीव वृक्षकी जड़ दूधमें पीसकर, ऋतुकालमें, पीनेसे गर्भ रहता है।

पतिव्रता स्त्रीके लक्षण ।

जो पर-पुरुष की कामना मनसे भी न करे ; ग़ैर-मर्दसे न कभी बात करे न उससे हँसी-मज़ाक करे ; मन, वचन और कर्मसे पति हो की सेवामें लगी रहे ; पतिको देखते ही प्रसन्न हो जाय ; पतिके पहले जागे और पतिके पीछे सोवे ; पतिके दुःख से दुःखी और पतिके सुख से सुखी रहे ; पति की आज्ञा बिना कोई काम न करे और उससे कोई बात न छिपावे ; पति-सेवाको ही जप, तप, नियम, व्रत और गङ्गास्नान समझे ; पति-दर्शनको ही देव-दर्शन समझे ; यदि पति अन्धा, लूला, लँगड़ा, बहरा और नपुंसक भी हो, तोभी उसका अपमान सुपनेमें भी न करे,—ऐसी स्त्री को पति-व्रता कहते हैं । लेकिन, इस ज़मानेमें, ऐसी पतिव्रता शायद ही किसी भाग्यवानके घरमें हो ।

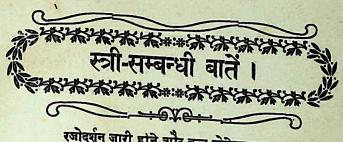
अनुसूया जी ने सीता जी से पतिव्रताओंके लक्षण इस भाँति कहे हैं :—

"पतिव्रता" चार प्रकारकी होती हैं :—उत्तम, मध्यम, नीच और लघु । उत्तम पतिव्रता वह होती है, जो सुपनेमें भी पर-पुरुषको नहीं चाहती । मध्यम वह होती है, जो पराये मर्दको भाई बाप और पुत्रके समान समझती है । नीच वह होती है, जो मनमें पर-पुरुषकी इच्छा तो रखती है ; किन्तु अपने धर्म और कुलका ख़याल करके व्यभिचार नहीं करती । लघु पतिव्रता वह होती है, जो पर-पुरुषसे रति करना तो चाहती है ; किन्तु सास, ससुर, पति और जेठ आदिके भयसे या

दाँव-घात न लगानेसे ऐसा काम नहीं करती। आजकल, प्राय: तीसरे और चौथे दर्जेकी स्त्रियोंकी ही अधिकता नज़र आती है।

छिनाल औरतोंके लक्षण।

जो हमेशा या हर समय शोच—फ़िक्र—में डूबी रहे, जो हर वक्त अपने शृङ्गार या सजावटमें ही लगी रहे, जो बात-बातमें झूठ बोले, जो अपने पतिसे लड़ाई-झगड़े किया करे, जो पतिसे मुँह फेर कर सोवे, पतिके गाल चूमने पर गाल पोंछ डाले, जो कभी घूँघट खोले और कभी ढके, जिसकी छातियोंपर आँचल न टिके, जो बालोंको आगेकी तरफ़ छिटकावे, जो भौंएँ चढ़ा कर तिरछी नज़रसे देखे, जो ग़ैर-मर्दों से हँस-हँस कर बातचीत करे, जो दूसरेके घर रातको गानेके लिये जाय, जो सदा रोगका बहाना करके पड़ी रहे, जो ग़ैर-मर्दोंकी तारीफ़ किया करे, जो वराण्डे या खिड़कियोंसे रास्ता चलनेवालोंको देखा करे, जो बिना अपने घरके आदमीके वैद्य या हकीमके यहाँ दवा कराने जाय, जो नीच मर्द औरतोंसे बातचीत किया करे, जो पतिके मित्रों या रिश्तेदारोंके साथ शत्रुता रक्खे, जो मकानकी दहलीज या पौलीमें रास्तेकी तरफ़ मुँह करके खड़ी रहे या वहीं बैठ कर चरख़ा काता करे या सीना-पिरोना किया करे, जो बात-बातमें हर मर्दको बाप भाई बनावे, जो मेले-तमाशे या मर्दोंकी भीड़में अकेली बेखटके जाय, जो पतिके घर पर रहने पर मुँह सुजाये रहे और उसके घरसे बाहर जाते ही हँसती फिरे, और जो पतिके प्यार करने पर भी नाराज़ ही रहे,—ऐसी सब स्त्रियाँ प्राय: छिनाल अर्थात् पर-पुरुषको चाहनेवाली होती हैं।

स्त्री-सम्बन्धी बातें।

रजोदर्शन जारी होने और बन्द होनेका समय।

स्त्री की योनिसे, अपने-आप, महीने-महने, आर्त्तव—ख़ून—गिरता है। यह ख़ून महीने-भर तक इकट्ठा होता रहता है। पीछे महीना पूरा होने पर, यही इकट्ठा हुआ ख़ून कुछ कालीसी और बदबूदार सूरतमें योनिके मुँह पर आ जाता है—इसीको "रजोदर्शन" होना कहते हैं। स्त्रीका "रजोदर्शन" अन्दाजन, बारह वर्षकी अवस्थासे पीछे होने लगता है और पचास वर्षकी अवस्था तक होता रहता है। पीछे शरीर पक जानेके कारण, आर्तव क्षय हो जाता है; तब "रजोदर्शन" होना बन्द हो जाता है।

शुद्ध आर्त्तवकी परीक्षा करनेकी विधि।

सुश्रुतमें लिखा है,—"यदि स्त्रीका आर्त्तव—ख़ून—ख़रगोशके ख़ूनके समान या लाखके रंगके समान हो या आर्त्तव—ख़ून—में रंगा हुआ कपड़ा सुखा कर धोनेसे सफेद हो जाय या ख़ूनका भीगा हुआ कपड़ा रंगत बदले, लेकिन सुर्ख़ ही रहे; तो जानना चाहिये, कि यह आर्त्तव शुद्ध है यानी गर्भ रहने लायक़ है।" अगर इन लक्षणोंके विपरीत हो, तो अशुद्ध आर्त्तव समझना चाहिये और उसकी शुद्धिका उपाय करना चाहिये; क्योंकि दूषित आर्त्तवसे सन्तान नहीं हो सकती। स्त्रियोंको अपने "आर्त्तव" पर सदा ध्यान रखना चाहिये;

क्योंकि स्त्रियोंकी तन्दुरुस्तीका क़ायम रहना और सन्तानका पैदा होना,—ये दोनों बातें उनके आर्त्तव पर ही मुनहसिर हैं।

ऋतुमतीको प्रथम तीन दिन पति-संग करना निषेध है।

स्त्री जिस दिनसे ऋतुमती हो, यानी जिस दिनसे उसका रजोदर्शन हो, उस दिनसे तीसरे दिन तक पति-संग भूलकर भी न करे। रजोदर्शन होनेके 'पहले दिन' मैथुन करनेसे पुरुषकी उम्र घटती है और उसे उपदंश या मूत्रकृच्छ्र रोग हो जाता है। दूसरे ; इस समय गर्भ नहीं रहता ; अगर गर्भ रह भी जाता है, तो बालक जन्मते ही मर जाता है। दूसरे और तीसरे दिन, मैथुन करनेसे भी हानियाँ होती हैं। अगर इस समयमें गर्भ रहा और बालक पैदा होते ही न भी मरा, तो पीछे जल्दी मर जायगा अथवा लूला, लँगड़ा या अधूरे अङ्गका पैदा होगा। इसवास्ते इन दिनोंमें स्त्री, पुरुषका संग छोड़, पुरुषका दर्शन भी न करे। इस बचावके लिये ही ऋषि-मुनियोंने स्त्री को रजोदर्शनके पहले दिन चाण्डाली, दूसरे दिन ब्रह्मघातिनी और तीसरे दिन धोबिन कहा है।

ऋतुमतीके दूसरे कृत्य।

ऋतुमती स्त्री, पहले तीन दिनोंमें, पति-संग न करनेके सिवा हिंसा न करे, कुशोंकी शय्या या चटाई पर सोवे, पत्तल या मिट्टीके बर्त्तनमें जौ, चाँवल आदि भोजन करे, रोवे नहीं, नाख़ून न काटे, तेलकी मालिश न करावे, चन्दन आदिका लेप न करे, आँखोंमें काजल या सुरमा न लगावे, बालोंमें कङ्घी न करे, स्नान न करे, दिनमें न सोवे, इधर-उधर न डोले, अत्यन्त हँसे नहीं, अत्यन्त बोले नहीं, मिहनत न करे, नाख़ूनोंसे ज़मीन न खोदे और हवामें न बैठे।

ऋतुमतीके शास्त्र-विरुद्ध आचरणसे हानियाँ।

अगर स्त्री मूर्खतासे, आलस्यसे, लोभसे या प्रारब्धवश होकर ऊपर लिखे हुए निषिद्ध कर्म्म करती है और यदि उसे ऋतु-कालमें गर्भ रह जाता है; तो गर्भको नुक़सान पहुँचता है। रजस्वलाके रोनेसे गर्भ विकारयुक्त नेत्रोंवाला होता है, नाख़ून काटनेसे बुरे नाख़ूनवाला, तेल लगानेसे कोढ़ी, चन्दनादिका लेप करनेसे दुःखित, अञ्जन लगानेसे अन्धा, दिनमें सोनेसे बहुत सोनेवाला, दौड़नेसे चञ्चल और अत्यन्त ऊँचे शब्द सुननेसे बहरा होता है। हँसनेसे बालकके तालू, दाँत, होंठ और जीभ श्यामवर्ण होते हैं; बहुत बोलनेसे अति बोलनेवाला, मिहनत करनेसे पागल, ज़मीन खोदने और हवामें बैठनेसे भी पागल बालक पैदा होता है। बुद्धिमती स्त्रियोंको इन बातोंको दिलमें जमा लेना और इनसे बचना चाहिये। जो पढ़ी-लिखी न हों, तो उनके पुरुषोंको मुनासिब है, कि यह अमूल्य विषय अपनी स्त्रियोंको समझा दें। प्राचीन समयकी स्त्रियाँ इन बातोंको जानती थीं; किन्तु आजकलकी स्त्रियाँ दो-चार बातोंके सिवा और कुछ नहीं जानतीं। इसी कारणसे, आजकल अनेक घरोंमें ऐंडी-बैंडी, बहरी, कानी और ऐबदार सन्तानें पैदा होती हैं।

चौथे दिन स्नानादि करके ऋतुमती पहले पति-दर्शन करे।

स्त्री चौथे दिन स्नान करे, चन्दन वग़ैरः लगावे, सुन्दर धोती पहने, गहने धारण करे और सबसे पहले अपने पतिका दर्शन करे। क्योंकि ऋतु स्नान करके स्त्री, पहले-पहल, जिसको देखेगी, उसीके रूप और आकारके समान पुत्र होगा। यदि उस समय पति मौजूद न हो, तो अपने पुत्रको देखे या देवताका दर्शन करे; अगर कुछ भी न हो सके, तो आईनेमें अपना ही मुख देख ले।

गर्भ रहनेका समय ।

स्त्री जिस दिनसे रजस्वला हो, उस दिनसे सोलह राततक "ऋतुमती" कहलाती है। इस समयको ऋतु-काल और पुष्प-काल भी कहते हैं। इन सोलह रातोंमें ही गर्भ रह सकता है। इन सोलह रातोंके बीत जानेपर, गर्भाशयका मुह बन्द हो जाता है; अतः पीछे गर्भ नहीं रहता। इन सोलह रातोंमेंसे पहली, दूसरी और तीसरी रातमें मथुन करना मना है और गर्भाधान करनेके लिये तेरहवीं, चौदहवीं और पन्द्रहवीं रातें भी बुरी समझी गई हैं। अब गर्भाधान करने योग्य—चौथी, पाँचवीं, छठी, सातवीं, आठवीं, नवीं, दसवीं, ग्यारहवीं और बारहवीं रातें रहीं।

बिना ऋतु-कालके भी गर्भ रह जाता है।

रजस्वला न होनेपर भी, कभी-कभी, गर्भ रह जाता है। बालक दूध पीता-पीता छोड़ दे या दूध पीता-पीता मर जाय या बालक तो गोदमें हो, किन्तु बहुत दिनसे पति-सङ्ग करनेकी ख्वाहिश हो,—ऐसे मौक़ोंपर बिना रजस्वला हुए भी गर्भ रह जाता है। ऐसे गर्भको इनामका गर्भ कहते हैं।

पुत्र और कन्या पैदा होनेका कारण।

पहले कही हुई, सोलह रातोंमें भी जिसकी इच्छा पुत्रकी हो, वह चौथी, छठी, आठवीं, दसवीं और बारहवीं रात्रियोंमें मैथुन करे। इन पाँचों रात्रियोंको सम रात्रियाँ कहते हैं। जिसको इच्छा कन्या पैदा करनेकी हो, वह पाँचवीं, सातवीं, नवीं और ग्यारहवीं रात्रियोंमें मैथुन करे। इन चारोंको विषम रात्रियाँ कहते हैं। सुश्रुतमें चार

भी लिखा है कि, शुक्र—वीर्य्यकी अधिकतासे लड़का पैदा होता है और स्त्रीके आर्त्तव—खून—की अधिकतासे कन्या पैदा होती है। सम रात्रियोंमें स्त्रीके रज अथवा आर्त्तवकी प्रवलता नहीं होती और विषम रात्रियोंमें स्त्रीके रज—आर्त्तव—की प्रवलता रहती है; इसी कारण सम रात्रियोंमें मैथुन करनेसे पुत्र पैदा होता है और विषम रात्रियों-में कन्या।

गर्भके चार हेतु।

जिस तरह, फ़सल, खेत, जल और बीज,—फल पैदा होनेके चार हेतु हैं; उसी तरह गर्भके भी यही चार हेतु हैं। इसमें ऋतुमतीका ऋतु-काल ही ऋतु अर्थात् फ़सल है, शुद्ध गर्भाशय क्षेत्र या खेत है; माताके भोजनका यथोचित रस ही जल है और शुद्ध वीर्य्य ही बीज है। "फसल, खेत, जल और बीज" इन चारोंके संयोग—मिलने—से ख़ूबसूरत, गम्भीर, दीर्घायु और माता-पिताकी प्रेमी सन्तान पैदा होती है।

गर्भोत्पत्तिका कारण।

यह संसार अग्नि-सोमात्मक है। पुरुषका वीर्य्य सोम्य और स्त्रीका आर्त्तव आग्नेय है। इनमें पृथ्वी, वायु और आकाश तत्वका भी मेल होता है। गर्भ पञ्चमहाभूतोंसे ही बनता है, किन्तु उनमें अग्नि और सोम प्रधान हैं।

स्त्री-पुरुषके संयोगसे एक प्रकारकी गर्मी पैदा होती है। वह शरीरमें वायुको उत्कट कर देती है। उस गर्मी और वायुसे पुरुषका वीर्य्य निकलकर स्त्रीके आर्त्तवसे मिल जाता है; वीर्य्य और आर्त्तवके मिलनेसे गर्भ रह जाता है। इससे स्पष्ट मालूम होता है, कि वीर्य्य और आर्त्तव ही गर्भोत्पत्तिके कारण हैं।

इच्छानुसार पुत्र वा कन्या पैदा करनेका उपाय।

अगर स्त्री, पुत्र चाहे तो, आप ही अपने हाथसे, "सफेद कटेली

की जड़” दूधमें पीसकर, अपनी नाकके दाहिने नथनेमें डाले और कन्या चाहे तो उसे नाकके बायें नथनेमें डाले।

“लक्ष्मणा” एक प्रकारकी बूटी होती है। यदि स्त्री उसकी जड़ को दूधमें पीसकर नाक या मुँहके रास्तेसे पी जावे, तो उसके लड़का होगा। जिसके लड़का न होता हो या जिसके होकर मर जाता हो, उसे “लक्ष्मणाकी जड़” अवश्य पीनी चाहिये।

इच्छानुसार लड़का या लड़की पैदा करनेके और भी अनेक उपाय हैं; किन्तु हमने ग्रन्थ बढ़ जानेके भयसे नहीं लिखे। बहुतसे लोग कहेंगे, कि वैद्य जी अनहोनी बातें कहते हैं; जो होनहार है, वही होगा। होनहार कभी टल सकती है? उनको जानना चाहिये, कि बलवाला पुरुषार्थ प्रारब्धको भी उल्लङ्घन कर जाता है। वाग्भटने लिखा है, “बली पुरुषकारो हि दैवमप्यतिवर्त्तते।”

गर्भवती रजस्वला नहीं होती।

जब स्त्रीको गर्भ रह जाता है, तब उसके आर्त्तव—रक्त—बहनेवाले छेदोंका रास्ता “गर्भ”से रुक जाता है; इसी वजहसे गर्भवती स्त्री, बालक न पैदा होनेतक, रजस्वला नहीं होती *। लेकिन जब रजो-धर्मका मार्ग वातादि दोषों (केवल वात कफ) से रुक जाता है, तब भी स्त्री रजस्वला नहीं होती। आर्त्तव क्षय हो जानेसे भी, समयपर, रजोदर्शन नहीं होता, या कुछ दिन चढ़कर होता है या थोड़ा आर्त्तव गिरता और योनिमें पीड़ा होती है। यह रोगके लक्षण हैं। ऐसी हालतमें, किसी अच्छे वैद्यसे इलाज कराना चाहिये।

---

* गर्भवती रजस्वला नहीं होती, क्योंकि उसका आर्त्तव—खून—नीचे नहीं जाता; रुक जानेसे ऊपरको गर्भाशयमें जाता है। वहाँ उससे कफ आदि मिल जाते हैं और वही जेर कहलाता है। उस आर्तवका कुछ बाक़ी रहा हुआ पतला भाग औरभी बहुत ऊपर चढ़कर चूचियोंमें पहुँचता है; इसीसे गर्भवती स्त्रियोंकी चूचियाँ खूब पुष्ट और ऊँची-ऊँची हो जाती हैं और उनमें दूध पैदा हो जाता है।

गर्भवती होनेके लक्षण।

अगर स्त्री की योनिसे वीर्य्य और रुधिर—ख़ून—न बहे, थकान मालूम हो, जाँघोंमें पीड़ा हो, प्यास लगे, ग्लानि हो और योनि फड़के; तो जान लेना चाहिये, कि गर्भ रह गया। यह गर्भवती होनेके तात्कालिक चिह्न हैं। इसके पीछे; यदि चूचियोंके अगले भाग काले पड़ जायँ, रोएँ खड़े हों, विशेष करके आँखे मिंच, पथ्य भोजन करने पर भी वमन-उल्टी हो जाय, उत्तम सुगन्धित चीज़ोंसे भी भय लगे, मुँहसे लार गिरे और शरीर जकड़ जाय तथा खट्टी चीज़ों पर दिल चले और मुँहसे थुक-थुकीसी आवे; तो जान-लेना चाहिये कि स्त्री गर्भवती है।

गर्भ-परीक्षा।

अगर इस बातका शक हो कि, गर्भ रहा या नहीं रहा; तो स्त्रीको पाँच तोला असली शहद और दस तोला वर्षाका जल मिलाकर पिला दो। अगर सोनेसे पेटमें दर्द होने लगे, तो समझ लो कि गर्भ रह गया है।

गर्भमें पुत्र और कन्या पहचानने की विधि।

अगर गर्भवतीको दूसरे महीनेमें गर्भ पिण्डके से आकारका मालूम हो, दाहिनी आँख कुछ बड़ी जान पड़े, पहले दाहिनी छातीमें दूध आवे, दाहिनी जाँघ भारी हो, मुखका रङ्ग श्रेष्ठ और प्रसन्न हो, जागते और सोतेमें पुरुष-संज्ञक चीज़ोंकी इच्छा हो, सुपनेमें आम वगैरः फल और कमल आदि फूल मिल; तो जान लेना चाहिये, कि पुत्र होगा। अगर इसके विपरीत—उल्टे—लक्षण जान पड़ें, तो जानना चाहिये कि कन्या हागो। अगर दोनों कोखोंमें गर्भ ऊँचासा मालूम हो और आगेसे पेट बड़ा हो, तो जानना चाहिये कि नपुंसक होगा।

वाग्भट्टमें लिखा है, कि जँभाई आना, स्तनोंका पुष्ट या कड़ा होना और उनमें दूध भरना, स्तनोंके अगले हिस्सोंका काला पड़ जाना और

पैरों पर सूजन चढ़ना एवं किसीके मतसे शरीरमें दाह होना, ये सब लक्षण प्रकट गर्भके हैं।

वाग्भट्ट लिखते हैं, कि जिस औरतके पहले दाहिनी चूचीमें दूध आता है, जो पहले दाहिनी करवट सोती है, जो पहले दाहिनी पसली की ओरसे सब तरह की चेष्टाएँ करती है, जो पुरुष-नामवाली चीज़ों की इच्छा करती है, जो हर समय पुरुष नामवाले सवाल किया करती है, जो पुरुष-नामवाले पदार्थोंको देखने की इच्छा करती है, जिस स्त्री की दाहिनी कोख ऊँची होती है और जिसका गर्भस्थान गोल होता है, वह स्त्री लड़का जनती है।

जिस स्त्रीमें उपरोक्त लक्षणोंके विपरीत लक्षण पाये जावें, जो गर्भावस्थामें पुरुषका संग करना चाहे, जो नाचना, बजाना, गाना, अतर वग़ैरः सुगन्धित पदार्थ और फूल-माला प्रभृतिको पसन्द करे; वह औरत कन्या जनती है। अगर कोखका बीचका हिस्सा ऊँचा हो, तो वह हींजड़ा जनती है। अगर स्त्री की कोखके दोनों पसवाड़े ऊँचे हों और उसकी स्थिति दोने की सी हो, तो वह दो बालक जनती है।

गर्भवतीके करने और न करने योग्य काम।

जब से स्त्री गर्भवती हो, तब से बालक जननेके समय तक, बहुत मिहनत न करे, बोझ न उठावे, मैथुन न करे, उल्टी या दस्त करानेवाली तेज़ दवा न ले, दिनको सोवे नहीं और रातको जागे नहीं, शोक या फिक्र न करे, सवारी पर न बैठे, डरे नहीं, ज़ोरसे न खाँसे, ऊँची-नीची जगहोंमें न चढ़े-उतरे, शरीर को टेढ़ा-मेढ़ा करके न बैठे, फसद वग़ैरः लगवाकर खून न निकलवावे; मल, मूत्र, डकार आदि वेगोंको न रोके, तेल आदिकी मालिश न करावे *। वात आदि दोषोंसे या चोट वग़ैरः लगनेसे स्त्रीके जिस-जिस भागको पीड़ा पहुँचेगी, गर्भस्थ बालकके भी उसी-उसी भागको पीड़ा पहुँचेगी। "सुश्रुत"में लिखा

* अधिक तेल न लगवावे। आठवें नवें मासमें तो तेल लगवाना उचित ही है।

है,—"गर्भवती ऋतुस्नान करनेके दिनसे ही खुश रहे, शृङ्गार करे, साफ़ कपड़े पहने, देवता आदिमें भक्ति रक्खे, मैले-कुचैले, लँगड़े-लूले, अन्धे, बहरे, काने मनुष्योंको न छूए; बदबूदार और दिल बिगाड़नेवाली चीज़ोंसे दूर रहे, चित्तको नाराज़ करनेवाली कहानियाँ और बातें न सुने; सूखी, सड़ी, गली, बासी और बुरी चीज़ें न खावे; बाहर न फिरे; सूने मकानमें न रहे; श्मशान और छत्रियोंमें न जावे; वृक्षोंके नीचे न रहे; क्रोध और भयसे भी परहेज़ करे; बोझा न उठावे और चिल्लाकर न बोले; बहुत न सोवे; बहुत बैठी भी न रहे; बिना बिछौने धरती पर न बैठे; उछला-कूदी न करे और मीठा, पतला तथा हृदयको आनन्दकारी भोजन करे। गर्भ रहनेके समयसे बच्चा होनेके समय तक—स्त्री इन नियमोंको पालन करे तथा और भी गर्भ-खण्डन करनेवाले आहार-विहार न करे।"

गर्भवतीके विरुद्ध आहार विहार आदिसे गर्भका गिरना।

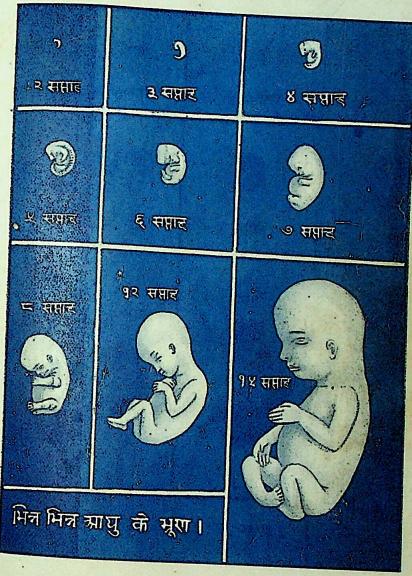
गर्भवती होने बाद, स्त्रीके अति मैथुन या परिश्रम करने, बोझा उठाने, बे-समय जागने और सोने, कड़े आसनपर बैठने; शोक, क्रोध, भय, उद्वेग करने; पाख़ाना और पेशाबके रोकने, उपवास-व्रत करने, रास्ता चलने; तीक्ष्ण, गर्म, भारी और विष्टम्भी भोजन करने; लाल कपड़ा, सूराख और कूएँके देखने, शराब पीने, मांस खाने, सीधी सोने, फस्त खुलवाने और जुलाब वग़ैरः लेनेसे गर्भिणीका गर्भ कच्चा ही गिर जाता है अथवा कोखमें सूख जाता है या मर जाता है। बादी पदार्थोंके खाने-पीनेसे कुबड़ा, अन्धा और बौना बच्चा पैदा होता है; पित्तकारक पदार्थोंसे गञ्जा और पीले रङ्गका बच्चा होता है; कफकारक चीज़ोंके सेवनसे सफ़ेद कोढ़वाला या पीलियेवाला बच्चा होता है; अतः स्त्री, गर्भ रहनेके समयसे आठवें महीनेतक, ऐसी बातोंसे बचे। वङ्गसेनने लिखा है :—

भयाभिघातात्तीक्ष्णोष्णपानाशन निषेवणात्।
गर्भो पतति रक्तस्य सशूलं दर्शनं भवेत्॥
गर्भं ऽभिघात विषमाशन पीड़नाद्यैः।
पक्कं द्रुमादिव फलं पतति क्षणेन॥

"भयसे, चोट आदिके लगनेसे, तेज़ और गर्म चीज़ोंके खाने-पीनेसे, गर्भश्राव या गर्भपात हो जाता है। जब गर्भ श्रवने (चूने) या गिरने वाला होता है; तब शूल (दर्द) चलता और ख़ून दिखाई देता है। जिस तरह वृक्षकी शाखामें लगा हुआ फल पककर तत्काल गिर पड़ता है अथवा कच्चा फल भी चोट वग़ैरः लगनेसे गिर पड़ता है; उसी तरह गर्भ भी चोट वग़ैरः लगने, विषम भोजन करने, विषम आसनपर बैठने या दबानेसे अकालमें गिर पड़ता है।

गर्भके बढ़नेका क्रम।

पुरुषका वीर्य्य और स्त्रीका आर्त्तव, जब गर्भाशयमें गिरते हैं, तब पहले महीनेमें तो पतले ही रहते हैं; किन्तु दूसरे मासमें, वातादिक दोषोंसे पककर, गाढ़े हो जाते हैं। तीसरे महीनेमें, दोनों हाथोंके दो, दोनों पाँवोंके दो और मस्तकका एक पिण्ड तैयार हो जाता है और साथ ही शरीरके छोटे-छोटे अवयव भी निकल आते हैं। चौथे महीनेमें, गर्भके समस्त अङ्ग और उपाङ्ग निकल आते हैं। इसी महीनेमें हृदय भी बन जाता है। हृदय बन जानेसे, गर्भमें चैतन्यता बोध होने लगती है। हृदयके कारणसे ही, गर्भस्थ जीवमें रुचि पैदा हो जाती है। इस महीनेमें, गर्भ इन्द्रियोंके भोगकी इच्छा करने लगता है।

इस महीनेसे स्त्रीको "दौ-हृदिनी" कहने लगते हैं; क्योंकि इस समय स्त्रीके दो हृदय हो जाते हैं। एक उसका ख़ुदका हृदय और दूसरा गर्भस्थ जीवका। जब स्त्रीकी दौ-हृदिनी संज्ञा हो जावे,

गर्भका वृद्धि क्रम (चित्र नं० १ पृष्ठ २२२)

इस चित्रमें २ सप्ताहसे १५ सप्ताह तकके गर्भोंके चित्र दिये हैं। ध्यान देकर देखिये, कि किस तरह वृद्धि होती जा रही है।

तब उसकी इच्छा अवश्य पूर्ण करनी चाहिये। इस विषयको हम आगे साफ़ तौर पर लिखेंगे। अभी हम गर्भके बढ़नेका मासिक क्रम ही लिखकर बताते हैं।

पाँचवें महीनेमें, गर्भस्थ जीवका मन प्रकट होता है। छठे महीनेमें, बुद्धि अधिकतासे प्रकट होती हैं। सातव महीनेमें, समस्त अङ्ग और उपाङ्ग ख़ूब साफ़ हो जाते हैं। वाग्भट्ट कहते हैं, कि सातवें महीनेमें गर्भ सब तरहके भावों और अङ्गोंसे पुष्ट हो जाता है। यह समय भी गर्भके निकलनेका है। बहुधा, सात महीनेका बालक बराबर जीता है; परन्तु बे-समय बच्चा पैदा होना अच्छा नहीं है। सतमासा बच्चा पैदा होनेसे गर्भवतीके शरीरमें खुजली और जलन आदि अनेक रोग हो जाते हैं। आठवें महीनेमें, माता और गर्भस्थ बालक में "ओज" क्रम-क्रमसे सञ्चार करता है; यानी "ओज" कभी मातामें प्रवेश करता है और कभी गर्भ में। जब "ओज" बालकमें आता है, तब वह खुश होता है और जब मातामें आता है, तब वह प्रसन्न होती है; इसी वजह से स्त्री और गर्भ कभी मन-मलीन और कभी प्रसन्नचित्त रहते हैं। सुश्रुतने लिखा है, कि आठवें मासमें "ओज" स्थिर नहीं रहता; इसी वजहसे आठवें मास का पैदा हुआ बच्चा नहीं जीता। वाग्भट्ट कहते हैं, कि यदि पैदा होनेके समय बालकमें "ओज-बल" हो, तो शायद वह जी भी जाता है।

बच्चा पैदा होनेके समय।

नवें महीनेमें प्रायः बच्चा पैदा हो जाता है। किसी स्त्रीका बच्चा दसवें, ग्यारहव और बारहवें महीनेमें भी पैदा होता है। अगर बारह महीनेसे भी ऊपर चढ़ने लगें, तो विकार समझना चाहिये और चतुर चिकित्सक को दिखाना चाहिये।

असलमें गर्भाधानके दिनसे २७८ दिन यानी ९ मास ८ दिनम

बच्चा पैदा हो, तो पूरे दिनोंमें जन्मा समझना चाहिये। कहते हैं, नव मासका अन्त और दशवेंका आरम्भ,—प्रसव-काल है।

दौहृदिनीकी इच्छा पूर्ण न करनेसे हानियाँ।

चौथे महीनेसे स्त्री दो-हृदयवाली हो जाती है। इसीसे उसे "दौहृदिनी" कहते हैं। दौहृदिनीकी इच्छा, यथासामर्थ्य, अवश्य पूर्ण करनी चाहिये। उसकी इच्छा पूर्ण न करनेसे वह कुबड़ा, टोंटा, लङ्गड़ा, लूला, बौना, ऐंचाताना या अन्धा बच्चा जनती है अथवा स्वयं स्त्रीके शरीरमें अनेक प्रकारकी व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

अगर गर्भिणीकी इच्छाएँ, यथाशक्ति, पूर्ण की जाती हैं; यानी वह जो चीज़-खाने पीने और पहनने वग़ैरःको माँगती है, यदि उसे वही मिल जाती है; तो वह दीर्घायु, गुणवान और पराक्रमी बच्चा जनती है। वाग्भट्टने लिखा है,—गर्भवतीकी इच्छाओंको पूर्ण न करना—बुरा है। अगर गर्भवती अपथ्य पदार्थ भी माँगे, तोभी उसे थोड़ा देना चाहिये।"

अगर स्त्री राजदर्शन करना चाहे, तो वह धनवान और महामान्य पुत्र जनती है। अगर वह बढ़िया-बढ़िया वस्त्र-अलंकार माँगे, तो वह सुन्दर, रूपवान और शौक़ीन पुत्र जनती है। यदि वह तपोभूमिकी सैर करना और महात्माओंके दर्शन करना चाहे, तो जितेन्द्रिय और धर्मात्मा सन्तान प्रसव करती है। अगर उसकी इच्छा साँप, बिच्छू आदि हिंसक जीवोंके देखनेकी हो; तो जानना चाहिये कि वह हिंसक, हत्यारी और पापी सन्तान जनेगी।

जानना चाहिये, कि स्त्रीको जैसी चीज़की इच्छा होती है, उसी चीज़के समान शरीर, गुण और स्वभाव वाला बच्चा वह जनती है।

गर्भका वृद्धि क्रम (चित्र नं० २) पृष्ठ २२५

इस चित्रके देखनेसे आप गर्भाशयमें गर्भके बढ़नेका क्रम देख-समझ सकेंगे। देखिये ३० दिनके और ६० दिनके गर्भमें कितना फ़र्क़ हो गया है।

सुश्रुत कहते हैं, कि जैसी कर्मकी प्रेरणा और होनहार होती है; वैसा ही स्त्रीकी इच्छा होती है।

गर्भका कौनसा अङ्ग पहले बनता है?

इस विषयमें मुनियोंमें मतभेद है। शौनक कहते हैं, कि पहले मस्तक बनता है, क्योंकि वह समस्त शरीर और इन्द्रियोंका मूल आधार है। कृतवीर्य्य ऋषि कहते हैं, कि "हृदय" मन और बुद्धिका स्थान है; इसवास्ते पहले हृदय ही बनता है। पराशर कहते हैं, कि पहले नाभि बनती है; क्योंकि नाभिसे ही माताकी रस-वाहिनी नाड़ियाँ जुड़ी रहती हैं और उनके द्वारा ही नाभिमें रस पहुँचता है और माताके रससे ही बच्चा बढ़ता है। मार्कण्डेय मुनि कहते हैं, कि गर्भमें चेष्टा होने लगती है और चेष्टाके मूल हाथ-पाँव हैं; अतः पहले हाथ-पाँव ही बनते हैं; किन्तु धन्वन्तरि महाराज कहते हैं, कि गर्भके समस्त अङ्ग-प्रत्यङ्ग एक साथ ही बनते हैं; परन्तु छोटे होनेके कारण नज़र नहीं आते।

गर्भकी जीवन-रक्षाका ज़रिया।

यह सवाल आप-से-आप मनमें उठता है, कि पेटमें बच्चा क्या खाता है और कैसे खाता है? "सुश्रुत" में लिखा है, कि स्त्रीकी रस बहानेवाली नाड़ी गर्भस्थ जीवकी नाभि-नाड़ियोंसे मिली रहती है; यानी एक ही नाड़ी गर्भकी नाभि और माताके हृदयमें बँधी हुई है। इसी नाड़ी द्वारा गर्भवतीके खाये-पिये पदार्थोंका सारभूत "रस" बालकके शरीरमें पहुँचता है; इससे ही बालककी जीवन-रक्षा होती है। साक्षात् अन्न-पान बालकमें नहीं पहुँचता; अगर ऐसा होता, तो बच्चेको पाख़ाना पेशाब भी होता।

पेटमें बच्चेके न रोनेका कारण।

गर्भस्थ बालकका मुँह झिल्लीसे ढका रहता है और उसका गला कफसे घिरा रहता है ; इससे हवाको रास्ता नहीं मिलता। मुँह और कण्ठके बन्द रहनेके कारण ही बच्चा गर्भमें नहीं रोता।

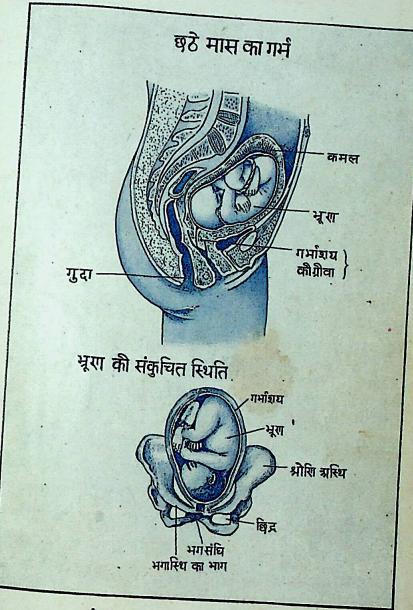
सन्तानके शारीरिक अंशोंका वर्णन।

बालकके बाल, डाढ़ी, मूछ, नाख़ून, दाँत, शिरा, धमनी, स्नायु और वीर्य्य पिताके अंशसे पैदा होते हैं। मांस, ख़ून, मेद, मज्जा, कलेजा, तिल्ली, आँत, नाभि, हृदय और गुदा आदि कोमल अङ्ग माताके अंशसे पैदा होतें हैं।

शरीरका मोटापन, पतलापन, बल, वर्ण और देहकी स्थिति गर्भवतीके रसपर निर्भर है। इसका खुलासा मतलब यह है, कि माता जैसा खाती-पीती है और खाये हुए पदार्थोंका जैसा रस गर्भमें पहुंचता है ; गर्भस्थ बालकका शरीर, रूप-रङ्ग वग़ैरः वैसा ही होता है।

ज्ञानेन्द्रियाँ, ज्ञान, विज्ञान, आयु तथा सुख-दुःख आदि जीवके अपने पूर्व्वकृत कर्मोंके अनुसार होते हैं।

सूतिका गृह।

गर्भवतीके बच्चा जननेके लिये एक जुदा घर नियत किया जाता है। उस घरको संस्कृतमें सूतिकागार या सूतिका-गृह कहते हैं। बोल-चालकी भाषामें उसे सोवर या सोहर कहते हैं। आजकलकी स्त्रियाँ सूतिका-गृहके लिये उस घरको चुनती हैं, जो सब घरोंमें निकम्मा और फालतू होता है तथा जिसमें मकड़ियोंके जाले और अँधेरा होता है। अव्वल तो ऐसे घरमें प्रायः खिड़की और मोखे तथा रोशनदान कम होते हैं और जो होते हैं, उन्हें वह लोग कपड़े ठूँस-ठूँस कर ऐसा

गर्भका वृद्धि क्रम (चित्र नं० ३) पृष्ठ २२६

ऊपरके चित्रमें छठे मासका गर्भ है। उसमें कमल, भ्रूण (बच्चा) और गर्भाशयादिको देखिये। नीचेके चित्रमें भ्रूणकी संकुचित स्थिति है।

बन्द कर देती हैं, कि हवाके आने-जानेको साँस भी नहीं रहता। प्राचीनकालमें ऐसी चाल नहीं थी। सुश्रुतमें लिखा है, कि सूतिकागारका मुँह पूरब या उत्तर की तरफ़ होना चाहिये तथा वह आठ हाथ लम्बा, चार हाथ चौड़ा और ख़ूब साफ़-सुथरा होना चाहिये। जब नवाँ मास लग जाय, तब ज़च्चा या गर्भवती स्त्रीको अच्छी घड़ी और अच्छे नक्षत्रमें, यदि सम्भव हो तो पुष्य नक्षत्रमें, सूतिकागारमें लेजाकर रखना उचित है। बालक जननेके समय जिन-जिन चीज़ोंकी दरकार पड़ती है, वह सब चीज़ें वहाँ पहलेसे ही तय्यार रखनी चाहियें। ऐसे मौक़ों पर, आग लगजानेपर कूआँ खोदनेसे बड़ी भारी हानि होती है। बाज़-बाज़ वक्त, ज़रासी असावधानीसे, बच्चा और बच्चेकी मा—दोनोंसे ही हाथ धो बैठना पड़ता है।

जल्दी बच्चा होनेके लक्षण।

अगर गर्भवतीकी कोख ढीली हो जाय, हृदयके बन्धन छूट जायँ, पेड़ और जाँघोंमें दर्द होने लगे; तो जानना चाहिये, कि स्त्री एक दो या तीन दिनमें बच्चा जनेगी। ऐसी हालत देखने पर, ख़ूब होशियार रहना चाहिये।

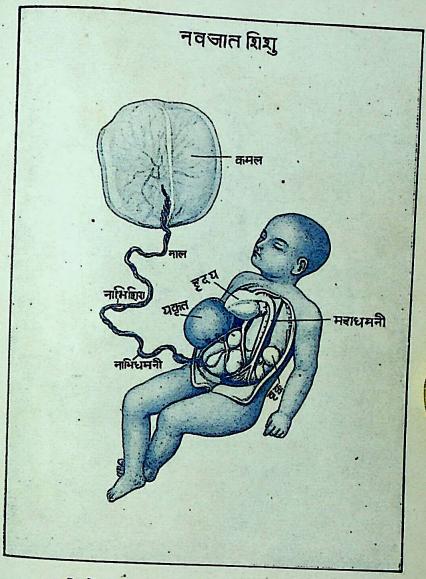
अगर गर्भवतीकी कमर और पीठमें शूल चलने लगें और वह दर्द पीठ-पीछेसे उठ-उठकर जननेन्द्रियके ऊपर या पेड़ूमें ठण्डे होने लगें तथा गर्भवतीको बार-बार पाख़ाने या पेशाबकी हाजत होने लगे; नीचेके अङ्ग भारी हो जायें; भोजन पर अरुचि हो जाय; योनिके जोड़ोंमें दर्द होने लगे; योनिमें शूल चले, बारम्बार पानी सा गिरे, तब जानना चाहिये, कि स्त्री घड़ी-घण्टोंमें या अगले दिन अथवा उसी दिन बच्चा जनेगी। ऐसे मौक़े पर, जनानेवाली दाई या दाइयाँ मौजूद रखनी चाहियें। स्त्रीको यह अवस्था बड़े संकटकी होती है। ऐसे समयमें जितनी बुद्धिमानी और होशियारीसे काम लिया जाय, उतनाही अच्छा है।

बच्चा जननेके समयकी जानने योग्य बातें ।

जिस स्त्रीके बच्चा होनेवाला हो, उसे मङ्गलयुक्त स्वस्तिवाचन कराना चाहिये। पीछे उसके चारों तरफ़, कुछ कँवारे लड़के बिठा कर, उनके हाथोंमें फल दिलवा देने चाहियें। इसके पीछे; बच्चा जननेवाली स्त्रीके हाथमें अनार वग़ैरः पुरुष-वाचक फल देने चाहियें।

उपरोक्त कार्य्य समाप्त हो जानेपर, आसन्नप्रसवा (बच्चा जनने-वाली) स्त्रीको, कण्ठ तक पेट भरकर, यवागू पिलानी उचित है। पीछे एक खाट बिछाकर, उसपर मुलायम बिछौना और ऊंचा तकिया लगाकर उसको लिटा देना चाहिये।

बच्चा जननेवालीको जिनसे किसी प्रकारकी शंका या लज्जा न आवे, जिन पर किसी तरहका सन्देह न हो, जो बच्चा जनानेके काम में ख़ूब होशियार हों, जिनके हाथोंकी उँगलियोंके नाख़ून कटे हुए हों,—ऐसी चार बूढ़ी दाइयाँ आसन्न-प्रसवा स्त्रीकी सेवा करनेको नियुक्त करनी चाहियें।

बच्चा जनानेवालीको चाहिये, कि गर्भवती स्त्री की जननेन्द्रियके मुँहपर कुछ चिकनाई लगा दे, उसको जाँघें चौड़ी करके बिठावे, उसको नाभिके नीचे हाथसे मलाई करे और उसे जल्दी-जल्दी इधर-उधर टहलावे; ताकि गर्भ माताका हृदय छोड़कर नीचे आ जावे। पीछे उनमेंसे एक स्त्री या दाई गर्भवती स्त्रीसे कहे, कि हे सुभगे! तू किञ्छ, यानी अन्दरसे ज़ोर लगाकर बालकको नीचे ढकेल।' लेकिन इस बात पर ख़ूब ध्यान रखना चाहिये, कि जब तक जेर नाल या पानीसा पदार्थ योनिके बाहर न आ जावे, तब तक किञ्छनेको न कहे। जब गर्भकी नाड़ीका बन्धन हृदयसे छूट जावे; कमर, नले, पेड़ू और सिरमें ज़ोरसे दर्द होने लगे; तब कुछ अधिक किञ्छनेको कहे। लेकिन जब गर्भ निकलने लगे, तब स्त्री और भी ज़ोरसे किञ्छे। ज़ोरसे किञ्छने पर, एक बार सख्त तकलीफ़ होकर बालक जन्मेगा।

इस चित्रमें हालका जन्मा हुआ बच्चा दिखाया गया है। इस चित्रके देखनेसे आप नवजात शिशुके साथ आनेवाले कमल, नाल एवं बच्चेके हृदय और यकृत आदि देख सकेंगे। (चित्र नं० ४) पृष्ठ २२८

लेकिन विना समय हुए, दाई जल्दी करके स्त्रीको किञ्छनेको न कहे और बालक न जनावे ; अन्यथा पैदा होनेवाली सन्तान बहरी, गूँगी, टेढ़ी ठोड़ीवाली, दवे हुए सिरवाली, कुवड़ी, विकट शरीरवाली तथा श्वास, खाँसी और क्षयी रोगवाली होगी। वालक जन्मने पर, पुत्र पैदा होनेके शब्द, शीतल जल और शीतल वायुसे गर्भवतीको सुखी करना चाहिये।

सुखपूर्वक प्रसव करानेवाले उपाय।

बहुधा, स्त्रियोंके बच्चा बड़े कष्टसे होता है। अगर बच्चा इधर-उधर अटक जाता है या पेटमें मर जाता है या और कोई कारणसे जल्दी नहीं निकलता ; तो स्त्रियोंके प्राणों पर आ-बनती है। बच्चा जनकर उठना और नया जन्म लेना एक बात है। बहुतेरी स्त्रियोंका घरवालोंकी असावधानी और दाइयोंकी अजानकारीसे मृत्यु-मुखमें पतन होता रहता है। उस समय घरके लोग बहुतेरी दौड़-धूप करते हैं ; किन्तु आग लग जानेपर कूआँ खोदनेसे कदाचित् ही कभी काम बनता है। अतः प्रसूताके लिये, समयपर, जिन-जिन चीज़ोंका होना ज़रूरी है, वह सब पहलेसे ही लाकर ऐसी जगह रख देनी चाहियें, कि उस समयकी हड़बड़ीमें, सरलतासे, मिल जावें। हम चन्द सुलभ और फलप्रद उपाय प्रसूताओंके लाभार्थ, नीचे, लिखते हैं :—

(१)—अगर बच्चा जल्दी न हो, तो योनिमें "काले साँपकी काँचली"की धूनी देनी चाहिये। इस धूनीसे बच्चा सुखसे हो जाता है।

(२)—हिरण्यपुष्पी यानी "कण्टकारीकी जड़" हाथ पैरोंमें बाँध देनेसे सुखसे प्रसव होता है।

(३)—"फालसे की जड़ और शालपर्णीकी जड़" इन दोनोंको मिलकार पीस लेने और पीछे स्त्रीकी नाभि, वस्ति (पेड़ू) और योनि पर उसका लेप करनेसे बालक जन्मता है।

(४)—"कलिहारीके कन्द"को, काँजीमें पीसकर, गर्भवतीके पाँवों पर लेप कर देनेसे बालक सुखसे पैदा होता है।

(५)—"काली मूसली"की जड़ प्रसूताके हाथमें रखनेसे सुखपूर्वक प्रसव होता है।

(६)—"कलिहारी या ब्राह्मी"को हाथमें रखने या शरीर पर कहीं धारण कर लेनेसे अटका हुआ गर्भ, सहजमें, निकल आता है।

(७)—"चिरचिरेकी जड़को उखाड़ कर, योनिमें रखनेसे बालक बड़ी आसानीसे पैदा होता है।

(८) "पाढ़की जड़" या अड़ूसेकी जड़"को पीसकर, योनि पर लेप करनेसे अथवा योनिमें रखनेसे बच्चा बिना किसी प्रकारकी तकलीफ़के हो जाता है।

(९)—"शालिपर्णीकी जड़"को चाँवलोंके जलमें पीसकर, नाभि, पेड़ू और भगके ऊपर लेप कर देनेसे, आरामसे बालक बाहर आ जाता है।

(१०)—"सफेद तालमखानेकी जड़"को चबाकर, गर्भिणीके कानमें डालनेसे, विषम गर्भकी पीड़ा दूर हो जाती है तथा सुखसे प्रसव होता है।

(११)—"बिजौरेकी जड़ और मुलेठो" इनको एक साथ पीस कर, शहत और घीमें मिलाकर, खानेसे बालक सुखपूर्वक पैदा हो जाता है।

(१२)—उत्तर दिशामें उत्पन्न हुई "ईखकी जड़"को उखाड कर, स्त्रीके बराबरके डोरेमें बाँधकर, उसकी कमरमें बाँध देनेसे, बिना कष्टके बच्चा हो जाता है।

(१३)—उत्तर दिशामें उत्पन्न हुए "ताड़के वृक्षकी जड़" को कमरमें बाँधनेसे, अटका हुआ गर्भ आसानोसे निकल आता है।

(१४)—गायके मस्तककी हड्डी यदि प्रसूताके प्रसूतिकागार

की छतपर रख दी जाय; तो स्त्री तत्काल सुखसे बच्चा जन देती है।

(१५)—कड़वी तूम्बी, साँपकी काँचली, कड़वी तोरई और सरसों,—इन चारों चीज़ोंको कड़वे तेलमें मिलाकर; योनिमें धूनी देनेसे "जेर" आसानीसे गिर जाती है।

(१६)—प्रसूता नारीकी कमरमें "भोजपत्र और गूगल" की धूनी देनेसे "जेर" गिर जाती है और पीड़ा तत्काल शान्त हो जाती है।

(१७)—"सरिवन * की जड़" को पीसकर स्त्रीके पेड़ू और योनिपर लेप करनेसे, मरा हुआ बच्चा पेटसे निकल आता है।

(१८)—बालोंको उँगलीमें बाँधकर, प्रसूताके कण्ठ या मुखमें घिसनेसे "जेर" आदि गिर जाते हैं।

(१९)—कूट, शालिधानकी जड़ और गोमूत्रको एकमें मिलाकर पीनेसे "जेर" वग़ैरः निश्चयही गिर जाते हैं।

(२०)—अगर "जेर" किसी विधिसे न गिरे; तो दाई प्रसूता स्त्रीकी दोनों पसलियोंको दबाकर, योनिमें हाथ डालकर, उसे निकाल ले। हाथसे "जेर" वही दाई निकाले, जो प्रसूति-कर्ममें दक्ष हो और उसके हाथोंमें घी लगा हुआ हो।

(२१)—प्रसूताको ज़रा कँपाकर और उसकी पिंडलियोंको दबाकर, योनिमें तेल लगाकर भी, चतुर दाई "जेर" निकाल सकती है।

(२२)—जब रविवार पुष्य नक्षत्र हो, उस दिन स्नान करके "चिरचिरेकी जड़" उखाड़ लावे। उसे घरमें कहीं अधर लटका दे। अगर बच्चा जनते समय स्त्रीको बहुत कष्ट होने लगे, तो यही लाई हुई जड़ उसके बालोंमें बाँध दे। इसके बाँध देनेसे स्त्री जल्दी ही

* संस्कृतमें इसे शालिपर्णी और बँगलामें "शालपान" कहते हैं। सरवनकी जड़ उपयोगी होती है।

बच्छा जन देती है। बच्चा हो जाने बाद, यह जड़ी तुरन्त स्त्रीके सिरसे निकालकर, बहते हुए जलमें बहा देनी चाहिये। अगर जड़ीको सिरसे निकालनेमें देर होगी, तो गर्भाशयका बाहर आजाना सम्भव है। इस जड़से काम ख़ूब निकलता है; मगर असावधानी और देरी करना ख़तरेसे ख़ाली नहीं है।

(२३)—बराबरमें लिखे हुए "तीसके" यन्त्रको लिखकर गर्भिणीको दिखानेसे सुखसे बालक हो जाता है।

	३०	३०	३०	
३०	१६	२	१२	३०
३०	६	१०	१४	३०
३०	८	१८	४	३०
	३०	३०	३०	

(२४)—कड़वे नीमकी जड़ स्त्रीकी कमरमें बाँध दो, तुरन्त बच्चा हो पड़ेगा। बच्चा हो चुकते ही, उसे खोलकर फेंक दो। परीक्षित है।

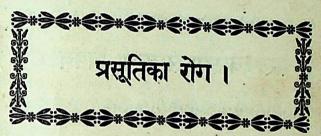
बच्चा हो जानेके बादकी जानने योग्य बातें।

प्रसूताकी "जेर" आदि निकल आनेपर, दाई उसकी योनिको गर्म जलसे सींचे और पीछे योनिमें तेल लगाकर उसे सुला दे। इस प्रकार करनेसे योनि नर्म हो जाती है और उसमें दर्द वग़ैरः नहीं रहता।

एक बात और है, जिसपर दाईको विशेष रूपसे ध्यान रखना चाहिये। वह यह है, कि दाई बालकके भूमिपर गिरते ही, तत्काल प्रसूताकी योनिको भीतर दबा दे। अगर इस काममें देर या ग़फ़लतकी जायगी, तो प्रसूताकी योनिमें वायुका प्रवेश हो जायगा। पीछे वायुके कुपित होनेसे हृदय और वस्तिमें शूल चलने लगेगा तथा अफारा वग़ैरः अनेक रोग उठ खड़े होंगे। इस तरह योनिमें पवन घुस जानेसे हृदय, सिर और पेड़ूमें जो शूल पैदा हो जाता है उसे "मकल" कहते हैं।

मक्कल शूलकी चिकित्सा।

(१)—"जवाखारके चूर्णको" गर्म जल या घीके साथ पीनेसे "मक्कल शूल" आराम हो जाता है।

(२)—सोंठ, कालीमिर्च, पीपर, दालचीनी, इलायची, तेजपात, नागकेशर और धनिया—इन सबका चूर्ण करके, पुराने गुड़में मिला कर, सेवन करनेसे "मक्कल शूल" आराम हो जाता है।

जिस स्त्रीके बालक पैदा हो चुका हो, उसके मिथ्या आहार विहार आदि करने, विषम भोजन करने, अजीर्णमें खाने और विषम आसन बैठनेसे घोर दुःखदायक "सूतिका रोग" उत्पन्न हो जाता है। सूतिका रोगमें, ज्वर, अतिसार, सूजन, शूल, अफारा, बलनाश, तन्द्रा, अरुचि, मुखसे पानी गिरना, कफ और वातसे उत्पन्न होनेवाले रोग हो जाते हैं। ये सब रोग मांस और बलकी क्षीणतासे होते हैं। इन सबमें एक रोग प्रधान होता है; शेष उसके उपद्रव होते हैं। इन सब रोगोंको "प्रसूती रोग" कहते हैं। प्रसूतिका रोग कठिनतासे आराम होते हैं। ऐसा रोग होनेपर, किसी सद्वैद्यका आश्रय लेना उचित है।

सूतिका रोगका इलाज।

सरिवन, पिथवन, कटेरी, बड़ी कटाई, गोखरू, बेल, अरणी,

अरलू (टेण्टु), गम्भारी और पाडरी,—इन दशोंकी जड़की छालका "दशमूल क्वाथ" बनता है। इनमेंसे प्रथम पाँच वृक्षोंकी जड़को "लघु पञ्चमूल" और दूसरे पाँचोंकी जड़को "वृहत्पञ्चमूल" कहते हैं। उपरोक्त दश मूलोंका क्वाथ या जुशाँदा बनाकर, उसमें घी डाल कर, सुहाता-सुहाता गर्म पीने और परहेज़से रहनेसे शीघ्रही "प्रसूतिका रोग" आराम हो जाते हैं; अथवा दशमूलके काढ़ेमें "पीपरका चूर्ण" मिलाकर पीनेसे, निस्सन्देह, प्रसूतिका रोग आराम हो जाते हैं।

बाल-स्वास्थ्य-सम्बन्धी विषय।

जन्मोत्तर विधि।

बालकका जन्म होनेके पीछे, जरायु वग़ैरः उसके शरीरसे साफ़ कर देनी चाहिये। पीछे, सैंधे नमक और घी से उसका मुँह शुद्ध करना और रूईका फाहा घीमें भिजोकर, तालू पर लगाना चाहिये। इसके पीछे नाभि-नाड़ी यानी नालको आठ अङ्गुल नापकर, सूतसे बाँध देना और आगेसे कतर देना चाहिये। इस मौक़ेपर दाइयाँ जो काम करती हैं, वह वैद्यक-शास्त्रके अनुसार ही करती हैं; अतः हम इस विषयको यहीं समाप्त करते हैं।

माताके स्तनोंमें दूध।

प्रसूता स्त्रियोंकी चूचियोंमें दूध बच्चा होते ही नहीं आ जाता; किन्तु धमनी नामक नाड़ियोंका मुँह खुल जानेपर, तीन या चार

रात बाद आता है। तबतक बालकको आजकलकी प्रचलित प्रथानुसार घुट्टी वगैरः देनी चाहिये। तीसरे या चौथे दिन जब दूध आवे, तब माता पहलेका थोड़ासा दूध चूचियोंसे निकाल दे और फिर उस दिन, दिनमें दो बार, दूध पिलावे। पहलेका दूध स्तनोंसे न निकाल कर, उसी तरह यकायक पिला देनेसे बालकको खाँसी प्रभृति अनेक रोग हो जाते हैं।

बच्चेकी धाय।

बालकको दूध पिलानेवाली धाय अपने वर्णके अनुसार होनी चाहिये। ब्राह्मणको ब्राह्मणी, क्षत्रीको क्षत्रानी, वैश्यको वैश्या और शूद्रको शूद्रा होनी चाहिये; अथवा प्रसूता स्त्रीके अनुसार होनी चाहिये; यानी अगर प्रसूता साँवली हो, तो धाय भी साँवली होनी चाहिये; अगर प्रसूता गोरी हो, तो धाय भी गोरी होनी चाहिये। इन बातोंके अलावः, धायमें इतनी बात और भी देख लेनी चाहियें, कि वह न बहुत लम्बी न बहुत ठिंगनी हो, मध्य अवस्थावाली, निरोग, सुन्दर स्वभाव वाली हो, बहुत चपल न हो, ऐसी न हो कि, उसका दिल न रुक सके; न बहुत दुबली हो; न बहुत मोटी हो, उसके होंठ लम्बे न हों, उसके स्तन (चूचियाँ) ऊँचे और लम्बे न हों, उसमें कोई दोष या ऐब न हो, शुद्ध दूधवाली हो; ऐसी न हो, कि उसके बच्चे होकर मर जाते हों, बच्चे सहित हो, ख़ूब दूधवाली हो, बालक पर प्रेम रखनेवाली हो, नीच कर्मकरनेवाली न हो, कुलवती और रूपवती हो।

उपरोक्त लक्षणवाली धायका दूध पीनेसे बालक निरोग रहता है एवं बल प्राप्त करता है। ऊँचे स्तनवाली धायका दूध पीनेसे बालक कठोर हो जाता है। लम्बे स्तनवालीका दूध पीनेसे बालकके नाक मुँह ढक जाते हैं और वह बाज़-बाज़ वक्त मर भी जाता है।

अगर बालकको उपरोक्त लक्षणवाली एक स्त्रीका दूध न पिलाया जावे; किन्तु कई स्त्रियोंका दूध पिलाया जावे; यानी कभी कोई

दूध पिला दे और कभी कोई ; तो बालकके स्वास्थ्यको बड़ी हानि पहुँचती है। इस तरह पिलाया हुआ दूध बालककी आत्माके अनुकूल नहीं होता ; अतः अनेक व्याधियाँ पैदा करता है। इस बातको हम ऊपर लिख आये हैं और फिर भी ध्यान दिला देते हैं, कि दूध पिलानेवाली माता या धाय जो दूध पिलावे, पहले अपने स्तनोंसे ज़रा-ज़रासा दूध बाहर निकाल दे ; अन्यथा ज़ोरकी धाराका दूध बालकको खाँसी, श्वास और वमन पैदा कर देगा।

दूध नाश होनेके कारण।

अशिक्षिता स्त्रियोंका स्वभाव होता हैं, कि वह आपसमें देवासुर संग्राम करती रहती हैं। ज़रा-ज़रासी बातोंमें लड़ती-झगड़ती और रोती-पीटती हैं ; मगर उनके इस दैनिक संग्रामसे बालकोंके स्वास्थ्य को बड़ी हानि पहुँचती है। अफसोस है, कि अशिक्षिता होनेसे वे इस बातके मर्मको नहीं जानतीं। जब बच्चोंको रोग हो जाते हैं, तब स्याने भोपोंकी शरण लेती हैं। ये दुष्ट कुछ शिक्षित तो होते नहीं ; अपना स्वार्थ-साधन करनेके लिये, जो मनमें आता है सो स्त्रियोंको कह देते हैं ; बल्कि किसी अच्छे वैद्यका इलाज भी नहीं होने देते। अन्तमें बेचारे बच्चे उन दुष्टोंकी करतूतोंसे यम-सदनकी राह लगते हैं। जब स्तनोंमें दूध नहीं आता, बच्चा दूध बिना तड़फ-तड़फ कर जान देता है, तब औरतें समझने लगती हैं, कि किसी देवताका दोष है। झाड़ाझपाड़ा देनेवाले भी वैसी ही बातें मिला देते हैं। लेकिन दूध न आनेके जो असल कारण हैं, उनसे प्रायः स्त्रियाँ अनजान रहती हैं। असल कारणके नाश न होनेसे उनका मतलब भी नहीं बनता। अतः दूधके कम हो जाने या बिल्कुल सूख जानेके कारण हम नीचे दिखाते हैं। हमारी बहिनोंको उन कारणोंसे बिल्कुल बचना चाहिये।

स्त्रियाँ ज़रा-ज़रासी बातपर क्रोध करने लगती हैं ; ज़रा मनकी

बात न होनेसे शोकाकुल हो जाती हैं; दिन-भर भूखी पड़ी रहती हैं और अगर राज़ी होती हैं, तो घरमें ही पतिरूप परमेश्वरको छोड़ कर स्वर्गमें जानेके लिये, व्रत-उपवासोंका नम्बर लगा देती हैं। बहुतसी स्त्रियाँ खटाई, लालमिर्च आदि तीक्ष्ण पदार्थोंको अत्यधिक सेवन करती हैं। ये सब दोष प्रायः ९९ फी सदी औरतोंमें पाये जाते हैं। इन्हीं कारणोंसे माताका दूध नष्ट हो जाता है।

दूध बढ़ानेके उपाय।

जो स्त्री अपने बच्चेको तरो-ताज़ा, हृष्ट-पुष्ट, बलवान और निरोग अवस्थामें देखना पसन्द करे; वह अपने बालकसे खूब मुहब्बत करे तथा क्रोध, शोक, लङ्घन और व्रत उपवासका नाम भी न ले; मिज़ाज को हर समय ठण्डा रक्खे और जौ, गेहूँ, शाली या साँठी चाँवल, तिलकुट, लहसुन, विदारीकन्द, मुलहटी, शतावर और घीया वग़ैरः दूध बढ़ाने और पैदा करनेवाली चीज़ोंका सेवन करे।

विदारीकन्दको दूधके साथ मिश्री मिलाकर पीनेसे स्तनोंमें निश्चय ही दूध बढ़ जाता है; अथवा कमलगट्टे (उसके भीतरकी हरी पत्ती निकालकर) को पीसकर, दूध या दहीके साथ, सेवन करनेसे स्त्रीके स्तनोंमें अत्यन्त दूध हो जाता है और उसके कुच वृद्धावस्थातक कठोर बने रहते हैं।

दूषित दूधसे बाल-स्वास्थ्य-हानि।

जो औरत भूखी हो, जिसे किसी वजहसे शोक या रञ्ज हो, जो थकी हुई हो, गर्भवती हो, जिसे ज्वर आता हो, जो कच्चा-पक्का अण्ट-सण्ट चाहे जो कुछ खाती हो, जिसने पेट भरकर विरुद्ध भोजन किया हो,—ऐसी स्त्रीका दूध बालकको न पिलाना चाहिये। भाव-मिश्र जी लिखते हैं, कि दूध पिलानेवाली धायके भारी या विषम भोजन करने और दोषयुक्त आहार-विहार आदि करनेसे शरीरम

वातादि दोष कुपित होकर दूधको दूषित कर देते हैं। दूषित दूध पीने से बालकोंका स्वास्थ्य ख़राब हो जाता है; अतः मौका पड़नेपर, माता या धायके दूधकी परीक्षा सबसे पहले करनी चाहिये।

दूधकी परीक्षा करनेकी विधि।

"सुश्रुत"में लिखा है, कि बालकको दूध पिलानेवाली धाय या माताके दूधकी परीक्षा "जल" म करनी चाहिये। जो दूध जलम डालनेसे मिल जावे; किन्तु फैले नहीं, न ऊपर तैरता रहे और न नीचे डूबे; साथ ही निर्मल, पतला और शङ्खके समान सफेद हो,— उसे शुद्ध दूध समझना चाहिये।

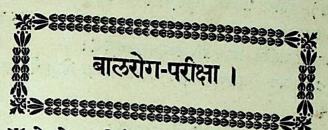
भावमिश्र लिखते है, कि जो दूध कसैला हो और जो जलमें डालनेसे तिरे, वह दूध वायुसे दूषित जानना चाहिये। जो दूध स्वादमें खट्टा या चरपरा हो और जलमें डालनेसे पीली धारीसा हो जावे, उसे पित्तसे दूषित समझना चाहिये। जो दूध बहुत गाढ़ा हो और जलमें डालनेसे डूब जावे, उसे कफसे दूषित जानना उचित है। जिस दूधमें दो भाँतिके लक्षण पाये जावें, उसे दो दोषोंसे दूषित और जिसमें तीनों तरहके चिह्न पाये जावें. उसे तीनों दोषोंसे दूषित समझना चाहिये।

दूधके शुद्ध करनेके उपाय बहुतसे हैं, लिखनेसे ग्रन्थ बढ़ जायगा; अतः यह काम किसी सुवैद्यसे कराना चाहिये।

बाल-रोग नाशक दवाएं।

(१) सोंठ, अतीस, नागरमोथा, सुगन्धवाला और इन्द्रजौ—इनको समान-समान लेकर काढ़ा पकालो और सवेरे ही बालकको पिलाओ, इससे सब तरहके दस्त आराम हो जाते हैं।

(२) नागरमोथा, छोटी पीपर, अतीस और काकड़ासिङ्गी—इनको बराबर-बराबर लेकर पीस-छान लो। इसमें से अवस्थानुसार चूर्ण शहदमें मिलाकर चटानेसे बालकोंके खाँसी, श्वास, अतिसार, ज्वर और वमन ये सब नाश हो जाते हैं।

बालरोग-परीक्षा।

बड़े-बड़े आदमियोंके रोगोंकी परीक्षा तो आसानीसे हो जाती है ; किन्तु मुँहसे न बोलनेवाले, छोटे-छोटे बालकोंके रोगोंकी परीक्षा करनेमें अच्छे-अच्छे वैद्योंकी बुद्धि चक्कर खा जाती है। जबतक रोगका निश्चय नहीं होता, तबतक इलाजमें सफलता नहीं होती। इसवास्ते हम न बोल सकनेवाले बालकोंके चन्द रोगोंके पहचाननेके सरल उपाय "सुश्रुत" आदि ग्रन्थोंसे नीचे देते हैं:—

(१)—अगर बच्चा कम रोवे तो कम ; और अधिक रोवे तो अधिक तकलीफ़ समझनी चाहिये।

(२)—अगर बालक अपने होठ और जीभको डसे तथा मुट्ठियाँ भींचे ; तो उसके हृदयमें पीड़ा समझनी चाहिये।

(३)—अगर बालकका पाख़ाना और पेशाब बन्द हो तथा वह उद्वेगसे दिशाओंको देखे, तो उसकी वस्ति (पेड़ू) और गुदामें पीड़ा समझनी चाहिये।

(४)—बालकके जिस अङ्ग-प्रत्यंगमें पीड़ा होती है, उसे वह बारम्बार छूता है ; अगर कोई दूसरा आदमी उस अंगको छूता है, तो वह रोने लगता है।

(५)—अगर बालकके सिरमें दर्द होता है ; तो वह अपनी आँखें बन्द कर लेता है तथा सिरको धुनता और टकराता है।

(६)—अगर पेशाब न हो, प्यास अधिक लगे और मूर्च्छा हो, तो बालकके पेड़ूमें पीड़ा समझनी चाहिये।

(७)—अगर बालकके मलमूत्र दोनों रुक जावें, शरीरका वर्ण बिगड़ जाय, वमन हो, पेट पर अफारा हो तथा आँतें गुड़गुड़ करें; तो समझना चाहिये, कि उसके पेटमें तकलीफ है।

(८)—अगर बालकके सारे शरीरमें पीड़ा होती है, तो वह रोता है।

बालोपयोगी नियम।

(१)—बहुत छोटे बालकको, जब तक उसमें बैठनेकी शक्ति न आ जाय, कदापि न बैठाना चाहिये। स्वयं बैठनेकी शक्ति आये बिना बिठानेसे, बालकके कुबड़े होने का भय रहता है।

(२)—बालकको तेज़ हवा, आँधी, बगूले, बवण्डर, बिजली या धूपके चौंधेसे बचाना चाहिये। उसे सूने स्थान, मकानकी छत, दरख़्तके नीचे और गढ़ेके पास न छोड़ना चाहिये।

(३)—बालकको दीवारोंकी परछाहीं न दिखानी चाहिये। परछाहीं देखनेसे बालक डर जाता है।

(४)—बालकको पाख़ाने या मोरीके पास, ऊँची-नीची जगहमें, गर्म हवा और बरसते मेहमें तथा नदी तालाब आदिके पास न छोड़ना चाहिये।

(५)—बालकोंका स्वभाव होता है, कि उनके हाथमें जो कुछ आता है, उसे ही मुँहमें रख लेते हैं; अतः उनके हाथोंमें दुअन्नी, चौअन्नी और पैसे तथा सुपारी आदि छोटी-छोटी चीज़ें, जो उनके हल्क़में उतर जायँ, कदापि न देनी चाहिये। ऐसी भूलोंसे अनेक बालकोंकी जानें जाती रहती हैं।

(६)—बालकोंको दूध ही सानुकूल होता है। अगर दूध पिलाने वाली माता या धायके स्तनोंमें दूध न हो; तो बकरी या गायका दूध दिनमें कई बार, किन्तु थोड़ा-थोड़ा पिलाना चाहिये।

(७)—आजकल बाज़ारोंमें दूध पिलानेवाली शीशियाँ मिलती

हैं। लोग, माताके दूधके अभावमें, उन्हींसे बालकोंको दूध पिलाया करते हैं। उन शीशियोंसे दूध पिलाना महा हानिकारक है। यदि उनके बिना काम न चले, तो उन्हें दूध पिलाकर, हर बार, गर्म जलसे धो लेना चाहिये। हर बार न धोनेसे, उनके द्वारा पिलाया हुआ दूध बालकको बीमार कर देता है;

(८)—बालकका शरीर जिस तरह सुख पावे, उसे उसी तरह रखना चाहिये। यदि वह पलगपर सोनेसे राज़ी हो, पलंगपर सुलाना चाहिये। यदि वह गोदीमें रहना चाहे, तो गोदीमें रखना चाहिये; किन्तु अधिकतर गोदीमें रखना हानिकारक है। बालकोंका स्वभाव होता है, कि वे हिलनेसे बहुत राज़ी रहते हैं; इसलिये उन्हें बेत या लकड़ीके पालनोंमें नर्म-नर्म बिछौनोंपर सुलाकर, डोरीसे खींचते रहना चाहिये। इससे बच्चा खुश होकर, हाथ-पाँव हिलाता और राज़ी रहता है। हाथ-पाँव हिलानेसे बच्चेकी कसरत हो जाती है और इससे उसका आहार पच जाता है; लेकिन गोदीमें उल्टा उसका पेट भिँचता है।

(९)—बालक अगर सोता हो, तो उसे झटपट न जगाना चाहिये। यकायक जगा देनेसे बालक डर जाता है और डर जानेसे रोग पीड़ित हो जाता है।

(१०)—बालकको जल्दी-जल्दी ऊँचा-नीचा करना भी हानिकारक है; क्योंकि इस तरह करनेसे वायुके विघातका भय रहता है।

(११)—बालकको कभी डराना न चाहिये; एक तो डरानेसे बच्चा डरपोक हो जाता है; दूसरे उसे बीमारी भी हो जाती है।

(१२)—अगर किसी वजहसे बालकको लङ्घन करानेकी ज़रूरत पड़ जाय, तोभी उसे लङ्घन न कराना चाहिये। अगर लङ्घन कराये बिना काम न चलता दीखे, तो उसकी धाय या माताको लङ्घन कराना उचित है। बुद्धिमान मनुष्य बालकके समस्त पदार्थ त्याग करा दे; किन्तु उसका दूध न छुड़ावे।

(१३)—ज्वरके वेगमें, बालकको प्यास लगनेके भयसे, स्तन-पान कराना उचित नहीं है।

(१४)—बालकको, बहुत ही सख़्त ज़रूरत पड़नेके सिवा और हालतोंमें, वमन, विरेचन, (जुलाब वग़ैरः) न कराना चाहिये।

(१५)—अगर बालक बीमार हो जावे और उसे दवा देनेकी ज़रूरत पड़े, तो केवल दूध पीनेवाले बालकको दवा न देकर, उसकी दूध पिलानेवालीको दवा देनी उचित है। अगर बालक दूध पीता हो और अन्न भी खाता हो, तो बालक और उसकी धाय दोनोंको दवा देनी चाहिये। अगर बालक केवल अन्न खाता हो, तो उसे ही दवा देनी चाहिये ; उसकी धायको दवा देनेकी ज़रूरत नहीं। अगर बालक बहुत छोटा हो, तो दवाका उसकी धायके स्तनोंपर लेप कर सकते हैं।

(१६)—बालकको दवाकी मात्रा, ख़ूब समझ-बूझ कर, थोडी देनी चाहिये। अपनी स्वदेशी दवाइयाँ जो जड़ी-बूटियोंसे बनती हैं, बालकके जन्मसे लेकर एक महीने तक, बायविडङ्गके एक दानेके बराबर देनी चाहियें। फिर क्रमसे, हर महीने एक दाना बढ़ाना चाहिये। एक वर्षके पीछे झाड़ी बेरकी गुठलीके समान दवा देनी चाहिये। जब बालक दूध और अन्न दोनों खावे, तब झाड़ी बेरके बराबर देनी चाहिये। जब दूध छोड़ दे, केवल अन्न खावे ; तब बेरके बराबर दवा देनी उचित है। हमने दवा की मात्रा लिख दी है, मगर दवा देनेका काम बड़ा नाज़ुक है ; अतः जहाँ तक मिल सके, वैद्यकी सलाह अवश्य लेनी चाहिये।

(१७)—जब बालकके दाँत निकलते हैं, तब वह बहुत ही दुःखी होता है। उस हालतमें, बहुत सी दवा-दारू करनेकी ज़रूरत नहीं ; क्योंकि दाँत निकल चुकनेपर, बच्चे स्वयं अच्छे हो जाते हैं। हाँ, जो उपद्रव बढ़े हुए हों, उनके शान्त करनेका उपाय अवश्य करना चाहिये तथा ऐसी तरकीबें करनी चाहियें, जिनसे दाँत आसानीसे निकल

आवें। दाँत निकलनेका समय बालकोंके लिये बड़े ..ष्टका है। इस विषयको हम आगे खुलासा करके लिखेंगे।

(१८)—छठा, सातवाँ अथवा आठवाँ मास लगनेपर, बालकके कान छिदाने चाहियें। कान छिदानेके लिये, शीतकाल यानी जाड़ा अच्छा मौसम है। लड़केका पहले दाहिना कान और लड़कीका पहले बाँया कान छिदाना उचित है। कान छेदनेवाला होशियार और इस काममें अनुभवी देखना चाहिये। इधर-उधर कान छेद देनेसे, बालकको शूल, ज्वर, सूजन, दाह और मन्यास्तम्भ आदि रोग हो जाते हैं। ठीक स्थानपर कान छेदनेसे, खून नहीं निकलता और पीड़ा भी नहीं होती।

(१६)—जब बालकके दाँत निकल आवें; तब उसे धीरे-धीरे स्तन-पानसे रोकना चाहिये और बकरी आदिका दूध एवं शीघ्र पचनेवाले और बलकारक भोजन देने चाहियें।

(२०)—माता या धायको चाहिये, कि वह रोटी करती-करती या कहींसे आकर गर्म देहसे दूध न पिलावे, ठण्डी होकर दूध पिलावे तथा अपना स्वास्थ्य सदा ठीक रखनेका यत्न करती रहे; माका स्वास्थ्य बिगड़ते ही, बालकका स्वास्थ्य भी बिगड़ जाता है।

दाँत निकलनेका समय।

बालकोंके दाँत आठवें महीनेसे लगाकर चौदहवें महीनेतक निकला करते हैं; लेकिन जिस बच्चेके दाँत आठवें महीनेसे पहले निकलते हैं, वह बच्चा अशुभ समझा जाता है। आठवें से लगाकर चौदहवें महीनेतक दाँतोंका निकलना शुभ समझा जाता है।

सब ही जानते हैं, कि दाँत निकलनेके समय सभी बच्चोंको बड़ा कष्ट होता है। इस समय बालकोंको ज्वर, खाँसी, वमन, सिरदर्द तथा पतले दस्त वग़ैरः अनेक रोग घेर लेते हैं। वाग्भट्ट महोदय लिखते

हैं :—"दन्तोद्भवश्च रोगाणां सर्वेषामपि कारणम्।" सब रोगोंका आदि कारण दाँतोंका निकलना है। और भी लिखा है :—

> पृष्ठभंगे बिडालानां बर्हिणां च शिखोद्गमे।
> दन्तोद्भवे च बालानां नहि किञ्चिन्न दूयते॥

बिलावोंकी पीठमें चोट लगनेके समय, मोरोंकी चोटी उपजनेके समय और बालकोंके दाँत निकलनेके समय सब अङ्गोंमें पीड़ा होती है।

इस समय बालकोंकी रक्षा यत्नसे करनी चाहिये; किन्तु बहुत सी दवा-दारू करके बालकोंको हैरान नहीं करना चाहिये; क्योंकि दाँतोंके निकल आनेपर, दाँत निकलनेके समयके रोग, आप-से आप आराम हो जाते हैं। चूनेमें शहद मिलाकर दन्तपालीको धीरे-धीरे घिसने या किसी अनुभवी डाक्टर द्वारा मसूड़ोंको चिरवा देनेसे दाँत सुखसे निकल आते हैं।

नोट—बालकोंके रोगोंके पहचानने की और तरकीबें तथा उनके अनेक रोगोंकी चिकित्सा हमने "चिकित्साचन्द्रोदय" दूसरे भागमें विस्तारसे लिखी है। पाठक, दूसरा भाग मँगाकर अवश्य पढ़ें और अपने बालकोंकी संकटसे रक्षा करें। उस ग्रन्थमें बालकोंके सब रोगोंके इलाजके सिवा, स्त्रियोंके रोगों और सभी प्रकारके ज्वरोंकी चिकित्सा भी ऐसा खबीसे लिखो है कि, थोड़ीसी हिन्दो-मात्र जाननेवाला भी, बिना गुरुके, वैद्य बन सकता है, आसानीसे इलाज-मुआलिजा कर सकता है। इस ग्रन्थके सात भाग पूरे होनेवाले हैं। पाँच तो छप कर बिक ही रहे हैं। तीसरेमें अतिसार, संग्रहणी, मन्दाग्नि, अजीर्ण, हैजा, बवासीर, कृमिरोग, पाण्डुरोग, उपदंश और सोज़ाकका इलाज है। चौथेमें—प्रमेह और नामर्दीका विस्तृत वर्णन है। पांचवेंमें—स्थावर और जंगम विष-चिकित्सा और स्त्रियोंके सभो रोगोंका इलाज है। बाँझका इलाज जैसा इस ग्रन्थमें है और किसीमें नहीं। छठे भागमें खाँसी, श्वास,अस्सी तरहके वातरोग, आमवात, पागलपन, मृगी, वायुगोला, हिचकी, शूल, तापतिल्ली आदि अनेक रोगोंको चिकित्सा है। हर गृहस्थ और वैद्यको इस ग्रन्थके सभी भाग अपने यहाँ रखने चाहियें।

सन्तानार्थ मैथुन-सम्बन्धी

लाभदायक नियम।

बाला स्त्री ग्रीष्म और शरद् ऋतुमें हितकारी होती है, तरुणी शीतकालमें हितकारी होती है और प्रौढ़ा वर्षा तथा वसन्तमें हितकारी होती है। जिनके "वाला" हो, वे ग्रीष्म और शरद्में मैथुन करें; जिनके "तरुणी" हो, वे शीतकालमें मैथुन करें और जिनके "प्रौढ़ा" हो, वे वर्षा और वसन्तमें मैथुन करें।

(२)—बुद्धिमान हेमन्त ऋतुमें बाजीकरण औषधियाँ खावे और बलवान होकर इच्छानुसार मैथुन करे; शिशिर ऋतुमें भी इच्छानुसार मैथुन करे; वसन्त और शरद् ऋतुओंमें तीन-तीन दिनके उपरान्त मैथुन करे; वर्षा और ग्रीष्म ऋतुमें पन्द्रह-पन्द्रह दिनमें मैथुन करे। सुश्रुत लिखते हैं:—"बुद्धिमान लोग, सदा, तीन-तीन दिनमें स्त्री-प्रसङ्ग करते हैं और गर्मीके मौसममें तो पन्द्रह-पन्द्रह दिनमें ही मैथुन करना उचित समझते हैं।

(३)—"सुश्रुत"में लिखा है, कि निरोग, चढ़ती जवानीवाले और बाजीकरण (१) पदार्थोंके सेवन करनेवाले पुरुषोंको, सब मौसमोंमें भी, रोज़-रोज़ मैथुन करना हानिकारक नहीं है। विलासी पुरुषोंको बाजीकरण औषधियाँ बहुत ही हितकारी होती हैं।

(४)—शीतकालमें रातके समय, गर्मीमें दिनके समय, वसन्तमें

---

(१) जिस पदार्थके उचित रीतिसे सेवन करनेसे पुरुष अत्यन्त वेग और पराक्रम वाला होकर, स्त्रियोंको मैथुनसे राज़ी करे, उस पदार्थको "बाजीकरण" कहते हैं। चिकित्साचन्द्रोदय चौथा भाग बाजीकरण औषधियोंका भण्डार है। अवश्य देखिये।

रात या दिन किसी समय जब जी चाहे मैथुन करो ; किन्तु वर्षामें जब बादल गरजता हो और बिजली चमकती हो, तब ही मैथुन करो। शरद् ऋतुमें, जब दिल चाहे, सरोवर आदिके किनारे बने हुए स्थानोंमें मैथुन कर सकते हो।

(५)—पुत्र चाहनेवालोंको ऋतुकालकी चौथी, छठी आदि सम रात्रियोंमें और कन्या चाहनेवालोंकी पाँचवीं, सातवीं आदि विषम रात्रियोंमें स्त्री-प्रसङ्ग करना चाहिये। * यह भी याद रखना चाहिये कि तेरहवीं, पन्द्रहवीं और सोलहवीं—अन्तकी चार रात्रियोंमें गर्भाधानके लिये मैथुन करना मना है।

(६)—स्त्री जब काम-बाणसे मतवाली † हो जाय, तब ही मैथुन करना चाहिये। जब तक उसकी इच्छा न हो, तब तक मैथुन करना फ़िज़ूल है। यदि स्त्रीका काम न जागा हो, तो चुम्बन, मर्दन और आलिङ्गन आदिसे काम जगाना उचित है। बिना काम जगाये, मैथुन करनेसे कुछ आनन्द नहीं आता और गर्भ भी नहीं रहता। मैथुन का आनन्द तभी आता है, जबकि स्त्री-पुरुष दोनों कामके मदसे मतवाले हो जाते हैं। चित्त प्रसन्न रखने और जल्दबाज़ी न करनेसे यह काम ठीक होता है।

---

* कोई-कोई आचार्य्य यह भी लिखते हैं, कि यदि स्त्रीका आर्त्तव—रक्त—अधिक होगा, तो कन्या होगी और अगर पुरुष का वीर्य्य अधिक होगा, तो पुत्र पैदा होगा। अगर स्त्री-पुरुषके आर्त्तव और वीर्य्य बराबर होंगे, तो नपुंसक पैदा होगा। सम और विषम रात्रियोंका भी यही मतलब है, कि सम रात्रियोंमें स्त्रीके आर्त्तवकी प्रबलता नहीं रहती और विषम रात्रियोंमें रज-आर्त्तवकी प्रबलता रहती है ; इसी कारणसे सम रात्रियोंमें गर्भाधान करनेसे पुत्र और विषम रात्रियोंमें कन्या होती है।

† जिस स्त्रीका मुख पुष्ट और प्रसन्न हो, पुरुषसे प्यारी-प्यारी बातें करे, कोख, आँखें और बाल ढीलेसे हो जायँ ; हाथ, छातियाँ, कमर, नाभि, जांघ और चूतड़ आदि फड़कने लगें और पुरुषके साथ बहुत ही छेड़छाड़ करे,—उसे कामसे मतवाली समझना चाहिये। काम जगानेकी विधि हमने पृष्ठ २०५—२०८ में लिखी है।

(७)—जहाँ स्त्री-पुरुष मैथुन करें, वह जगह ऐसी हो, जहाँ कोई दूसरा न देख सके ; जहाँ भय चिन्ता आदि न पैदा हो सकें तथा दिल बिगाड़नेवाली बातें न सुनाई दें।

कमरा ख़ूब साफ़ सजा हुआ और हवादार हो, उसमें रूपवान स्त्री-पुरुषोंकी सुन्दर-सुन्दर तस्वीरें लगी हों, अच्छे-अच्छे क़ालीन ग़लीचे आदि बिछे हों और एक सुन्दर पलँग पड़ा हो। पलँगपर साफ़ दूधके समान चादर बिछी हो और उसके चारों पाये पलङ्ग-कशोंसे कसे हों। इधर-उधर छोटे-बड़े गोल और लम्बे ४।६ तकिये रक्खे हों। पास ही, कहीं दूसरे स्थानमें, गायका सुन्दर दूध, मन्दो-मन्दी, कोयलोंकी आगपर औटता हो ; पानीकी सुराही और लोटे गिलास आदि ज़रूरी चीज़ें एक चौकी पर रक्खी हों। गर्भाधानके लिये या ऐसे ही स्त्री-प्रसङ्ग करनेवालोंको ये सामान बहुत ही लाभ-दायक और ज़रूरी हैं।

(८)—सन्तानार्थ या ऐसे ही मैथुन करनेवाले पुरुषोंको चाहिये, कि जिस दिन स्त्री-प्रसङ्ग करना हो, उस दिन ख़ूब स्नान करके, शरीर-में ऋतुके अनुकूल चन्दनादिका लेप करें एवं सुगन्धित तेल और इत्र वग़ैरः काममें लावें और फूल माला पहनें ; उस दिन खट्टे चरपरे और बहुत नमकीन पदार्थ न खायँ, किन्तु खीर हलुआ आदि तर और ताक़तवर पदार्थ खायँ ; चित्त प्रसन्न करनेवाले और ऋतुके अनुकूल वस्त्र पहनें ; मसालेदार पानकी बीड़ी चबावें और चित्तको सब झंझटोंसे हटाकर प्रसन्न रखें। स्त्रीको भी पुरुषके माफ़िक़ स्नान आदि करना और काजल बिन्दी प्रभृति सोलह शृङ्गार करने और बारह आभूषण धारण करने उचित हैं।

(९)—पुरुषको उचित है, कि मैथुन करनेके बाद, अगर गर्मीका मौसम हो, स्नान करके अन्यथा हाथ पैर धोकर, अध-औटा "दूध" मिश्री मिलाकर पीवे ; किन्तु जल न पीवे ; पङ्खे की हवा सेवन करे और चैनसे नींद लेकर सो जावे। मैथुनके पीछे दूध-मिश्रीका पीना,

पङ्खेकी हवा सेवन करना और सो जाना—ये तीनों बातें बहुत ही हितकारी हैं। प्रायः समस्त वैद्यक-ग्रन्थोंमें इन तीनोंकी प्रशंसा लिखी है।

(१०)—मैथुन करनेकी रातके सवेरे उठकर, बदनमें चन्दनादि तैल या और कोई अच्छा तेल मालिश कराकर स्नान करना चाहिये। उस दिन दूध भात खीर आदि अच्छे-अच्छे भोजन करना और दोपहर को थोड़ी देर आराम करना मुनासिब है।

जो इन नियमों और पहले लिखे हुए नियमोंके अनुसार स्त्री-प्रसङ्ग करेंगे, उनका वीर्य्य कदापि क्षीण न होगा और उनके सुन्दर मनभावन सन्तान पैदा होगी।

सोलह शृङ्गार।

स्त्रीको रज-स्नानके बाद, चौथे दिन, सोलह शृङ्गार कर और बारह आभूषण पहन, उत्तम दूधके समान सफ़ेद चादर पलँगपर बिछाकर, पति-संग करना चाहिये। यहाँ हम १६ शृङ्गारोंको बताते हैं:—

(१) उबटन लगाना, (२) वस्त्र पहनना (३) मस्तक पर बिन्दी (४) आँखोंमें काजल (५) कानोंमें कुण्डल (६) नाकमें मोती या नथ (७) हार (८) बाल चोटी करना (९) फूलोंके गहने (१०) माँगमें सिन्दूर (११) देहमें चन्दन केसरका लेपन (१२) आँगी पहनना (१३) पान खाना (१४) कमरमें कर्धनी (१५) हाथोंमें कंगन पहनना (१६) अन्यान्य रत्न पहनना।

बारह आभूषण।

(१) पायज़ेब (२) कर्धनी (३) हार (४) चूड़ियाँ (५) अगूठी-आरसी-छल्ले (६) कंगन (७) कंठश्री (८) बाजू (९) वेसर (१०) शीश-फूल (११) बिरिया (१२) टीका।

गर्भाधान-विधि।

मैथुनकी अभिलाषा होनेसे, प्रीति-युक्त स्त्री-पुरुष सुन्दर पलँग तय्यार करावें। उस पलँग पर पुरुष पहले अपना दाहिना पैर रक्खे और स्त्री अपना बायाँ पैर रक्खे। पीछे बैठकर इस मन्त्रका पाठ करें :—

"अहिरसि आयुरसि सर्वतः प्रतिष्ठासि धाता त्वाद।
धातु विधाता त्वाद धातु ब्रह्मवचसा भवेदिति॥
ब्रह्मा बृहरूपतिविष्णुः सोमः सूर्यस्तथाश्विनौ।
भगोऽथ मित्रावरुणौ पुत्र वीरं दधातुमे॥" चरक॥

पीछे हाव-भाव कटाक्षसे स्त्री, पुरुषका काम चैतन्य करे और पुरुष आलिङ्गन चुम्बनादि (*) से स्त्रीका काम चैतन्य करे। पीछे स्त्री चित्त (†) लेटकर पुरुषका वीर्य्य ग्रहण करे। ऐसा करनेसे वायु, पित्त और कफ अपने-अपने स्थान पर रहे आते हैं। जब गर्भाधान हो चुके, तब स्त्री उठकर अपने नेत्र मुह आदिको शीतल जलसे धो डाले।

(*) मर्दन, चुम्बन और आलिङ्गन आदिसे काम चैतन्य करना बहुत ही ज़रूरी है। बेवकूफोंकी तरह स्त्री-गमन करना और वीर्य्यनाश करना ठीक नहीं है। बिना परस्पर काम जगाये जो जल्दबाज़ी करते हैं, उनको कुछ आनन्द भी नहीं आता और गर्भ भी नहीं रहता। यहाँ हमने ज़रूरी-ज़रूरी बातें लिख दी हैं। बुद्धिमान इतनेही से और बातें जान लें। अधिक खुलासा लिखनेसे अश्लीलताका दोष आता है और वह आजकलके क़ानूनके खिलाफ़ भी है; इसवास्ते हम आगे और नहीं लिख सकते। जो चरक सुश्रुत आदिमें लिखा है, हमने लिख दिया।

(†) स्त्री कुबड़ी होकर अथवा करवट लेकर सहवास न करे। कुबड़ी होकर सहवास करनेसे वायु, योनिमें बाधा प्रकट करता है। दाहिनी करवट सहवास करनेसें कफ गिरकर गर्भाशय को ढक लेता और बाईं करवट सोकर सहवास करनेसे पित्त, रुधिर और वीर्य्यको दूषित करता है।

निद्रा ।

"सुश्रुत" कहते है :—"हृदयका आकार कमलके समान है। इसका मुँह नीचेकी ओर रहता है। यह हृदय ही विशेष करके चेतनाका स्थान है ; लेकिन जब यह—हृदय—तमोगुणसे ढक जाता है, तब प्राणियोंको नींद आती है। जब प्राणी जागते रहते हैं, तब यह हृदयरूपी कमल खिला हुआ रहता है और जब सोते हैं, तब कुछ बन्दसा हो जाता है। निद्रा—सर्वव्यापी, विष्णुकी माया और पापमय है। वह स्वभावसे ही सब प्राणियोंको आती है।"

अब हमको यह विचार करना चाहिये, कि सोनेसे क्या लाभ होता है और न सोनेसे क्या हानि होगी ? जिस तरह हमको हवा, पानी और भोजनकी आवश्यकता है ; उसी भाँति हमको नींदकी भी ज़रूरत है। जिस तरह हम जल, वायु और आहार बिना ज़िन्दा नहीं रह सकते ; उसी तरह हम 'नींद' बिना भी नहीं जी सकते। पुराने ज़माने की बात है, कि पाश्चात्य देशोंमें, जब किसीको बेदर्दीसे मार डालना चाहते थे, तब उसे सोने नहीं देते थे। जिसे न सोने देते थे, वह तड़प-तड़पकर प्राण दे देता था। इससे साफ़ मालूम होता है, कि बिना सुखकी नींद सोये, प्राणी ज़िन्दा नहीं रह सकता। इस बातकी परीक्षा करना तो बहुत ही आसान है ; जब आपको नींद आने लगे, आप न

सोइये; वारम्वार नींदके वेगको रोकिये। पीछे देख लीजिये, कि आपको जँभाई और ऊँघ आती है या नहीं, माथा और आँखें भारी हो जाती हैं या नहीं। थोड़ा भी नींदका वेग रोकनेसे ही जँभाई आदि उपद्रव अवश्य होते हैं; तब लगातार कितने ही दिन न सोनेसे, भयङ्कर रोग होने और मर जानेमें क्या सन्देह है?

जब हम सारे दिन काम-धन्धा करते और फिरते-डोलते रहते हैं, तब रातको थक जाते हैं। उस थकानके समय, हमारा शरीर और हृदय दोनों आराम चाहते हैं। हम, दिनभर, जो कुछ काम-धन्धा, लिखना-पढ़ना, बोलना आदि करते हैं; उससे हमारे शरीरमें कुछ न कुछ कमी हो जाती है। जब हम सोते हैं, तब वह कमी पूरी होती है। जिस तरह हम दिन भर, जिस कूएँ से जल भरे जाते है, शामको उसका जल घट कर नीचा हो जाता है और रातको जब हम उस कूएँ का जल नहीं भरते, तब सवेरे उसमें ढेर पानी जमा हो जाता है; इसी भाँति जब हम दिन-भर मिहनत करके रातको सो जाते हैं और सवेरे उठते हैं, तब हममें नया उत्साह और नवीन बल आजाता है; इसवास्ते हमें, ताक़तवर और तन्दुरुस्त होनेके लिये, काफ़ी नींदकी बहुत ही ज़रूरत है। भावप्रकाशमें लिखा है:—

> निद्रा तु सेविता काले धातुसाम्यमतन्द्रिताम्।
> पुष्टिं वर्णं बलोत्साहं वह्निदीप्तिं करोतीहि॥

"रातको समयपर सोनेसे धातुओंकी समता होती है, सुस्ती नाश होती है, पुष्टि प्राप्त होती है, उत्साह और बल बढ़ते हैं एवं जठराग्नि तेज़ होती है।" निद्रासे निस्सन्देह इतने लाभ होते हैं; किन्तु यही निद्रा, नियम-विरुद्ध चलनेसे, बहुतसी हानियाँ भी करती है। इस वास्ते, नीचे, हम निद्रा-सम्बन्धी लाभदायक नियम लिखते हैं। बुद्धिमान और सुख चाहनेवाले मनुष्योंको उनपर ज़रूर अमल करना चाहिये।

निद्रा-सम्बन्धी नियम।

(१) सोनेके लिये रात सबसे अच्छा समय है। दस बजेके क़रीब रात को सो जाना और पौ-फटे विस्तर छोड़ देना,—सबसे अच्छा नियम है।

(२) दिनमें सोना ईश्वरके नियम-विरुद्ध है। दिनमें सोनेसे, वात, पित्त, कफ और रक्त कुपित हो जाते हैं। उनके प्रकुपित होनेसे दिनमें सोनेवालोंको खाँसी, श्वास, ज़ुकाम, सिरका भारी होना, शरीर टूटना, अरुचि, ज्वर और मन्दाग्नि,—ये विकार हो जाते हैं। इसी भाँति रातमें जागनेसे वायु-पित्तके रोग और अनेक उपद्रव हो जाते हैं; दिनमें सोने और रातको बहुत जागनेसे रोग हो जाते हैं; इसवास्ते बुद्धिमान न तो दिनमें सोवे और न रातमें नियत समयसे अधिक जागे। इस नियमपर चलनेवाला सदा निरोग, बलवान और पुरुषार्थी रहेगा। वह न तो बहुत मोटा होगा, न दुबला होगा और दीर्घजीवन लाभ करेगा। लेकिन जिनको दिनमें सोने और रातमें जागनेकी आदत पड़ गई हो उनको और इस बेक़ायदे सोने और जागनेसे कुछ हानि न होती हो उनको, दिनमें सोने और रातमें जागनेसे कोई नुक़सान नहीं है। बल्कि जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास है, वह दिनको न सोवें, तो उनके वायु आदि दोष कुपित हो जाते हैं; इस कारण उनको दिनमें सोनेकी आयुर्वेदमें मनाही नहीं है।

(३) जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास है, वह तो दिनमें सो ही सकते हैं; लेकिन जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास नहीं है, वह ग्रीष्म ऋतुके सिवा और ऋतुओंमें नहीं सो सकते।

(४) ग्रीष्मके सिवा दूसरी ऋतुओंमें भी—कसरत करनेसे थके हुए, अधिक परिश्रम और स्त्री प्रसङ्गसे थके हुए, रास्ता चलनेसे थके हुए, घोड़े हाथी आदिकी सवारी करनेसे थके हुए, श्रमयुक्त, अतिसार-रोगी, शूल-रोगी, श्वास-रोगी, वमन करनेवाले, प्यासके रोगी, हिचकीके रोगी, वातसे पीड़ित, क्षीण, जिनका कफ क्षीण हो गया हो, शराब या दूसरा नशा करनेवाले, बढ़े, अजीर्ण रोगी, रातमें जागने

वाले, उपवास करनेवाले ; अर्थात् जिन्होंने लङ्घन किया हो,—ऐसे मनुष्य इच्छानुसार दिनमें सो सकते हैं।

(५)—बालकोंको, जवानोंकी बनिस्बत, अधिक नींद की ज़रूरत होती है। बहुत ही छोटे बच्चेको दिनका अधिक भाग सोनेमें ख़र्च करना चाहिये। बारह वर्षकी अवस्थाके आस-पासके लड़के लड़कियोंको नौ घण्टेके क़रीब और पूरे आदमीको सात घण्टेके लगभग सोना चाहिये। इस पर भी यह बात है, कि कुछ लोगोंको अधिक नींद की आवश्यकता होती है, कुछ को कम की *।

(६)—सोनेको जानेसे बहुत ही थोड़ी देर पहले, पूर्ण आहार करना अनुचित है। ऐसा करनेसे घोर निद्रा आती है और रात-भर स्वप्न दीखता हैं।

(७)—रातमें साफ़ हवा की विशेष आवश्यकता होती है। बन्द कमरोंमें सोना हानिकारक है। सोनेके कमरेमें बर्त्तन-भाँड़े और खाने-पीनेका सामान रखनेसे वायुका आवागमन रुकता है। सोनेके कमरेमें, कम-से-कम दो खिड़कियाँ आमने-सामने होनी चाहिय। एक खिड़कीसे काम नहीं चल सकता ; क्योंकि सोनेवाले हवाको दूषित करते हैं। दूषित हवाके निकल जाने और साफ़ हवाके अन्दर आने को, आमने-सामने खिड़कियोंका होना बहुत ही ज़रूरी है।

(८)—सोते समय मुँहको कपड़ेसे लपेट कर सोना भी बहुत ही हानिकारक है ; क्योंकि जो गन्दी हवा नाक मुख आदिसे साँस द्वारा बाहर आती है, वही फिर अन्दर चली जाती है ; किन्तु ताज़ी हवा नहीं आती।

(९)—गर्मीके मौसममें लोग खुली हवामें सो सकते हैं ; लेकिन

* "सुश्रुत"में लिखा है—"जिनमें तमोगुणको अधिकता होती है, उन्हें दिन और रात, दोनों समय, नींद आती है। रजोगुणकी अधिकतावालोंको कभी दिन में और कभी रातमें नींद आती है ; लेकिन जिनमें सतोगुणकी अधिकता होती है, उन्हें आधी रातके समय थोड़ीसी नींद आती है।"

जब ओस पड़ती हो, तब मैदानमें सोनेसे ज्वर आदि रोग हो जानेका भय रहता है; अतः ओस पड़नेके समय ऊपरसे शामियाना वग़ैरः तान लेना उचित है।

(१०) जहाँ हवाके झकोरे लगते हों या जहाँ हवा शरीरको पार करके निकलती हो,—वहाँ न सोना चाहिये। इससे शरीरकी गर्मी निकल जाती है और रोग हो जाते हैं। जबकि ज्वर या हैज़ा फैल रहा हो, तब बदनको गर्म रखना विशेष आवश्यक है।

(११)—ज़मीन पर सोनेसे चारपाई या पलँग पर सोना अच्छा है। जहाँ तक हो सके, ज़मीन पर न सोना चाहिये; लेकिन जबकि ज़मीन सूखी हो और ज्वर न फैल रहा हो; तब ज़मीन पर सोना उतना हानिकारक नहीं है। सीली धरती पर सोनेसे बदनमें दर्द अथवा दूसरे रोग हो जाते हैं। ज्वर पैदा करनेवाली ख़राब हवा नीचे रहती है। ज़मीनसे ज़रा ऊँची ही चारपाई उसे शरीरमें प्रवेश नहीं करने देती। इसवास्ते जहाँ तक़ हो सके, खाट पर ही सोना ठीक है। ज़मीन पर सोनेवालोंको साँप बिच्छू आदिका भी भय रहता है। यह जानवर रातको अपनी ख़ूराक ढूँढ़ते फिरते हैं और अक्सर ज़मीन पर सोनेवालोंको काट खाते हैं। अगर किसी शख़्सके पास चारपाई हो ही नहीं और ज़मीन सीली हो, तो उसे कुछ घास-फूस या सूखी पत्तियाँ बिछाकर सोना चाहिये। "भावप्रकाश"में लिखा है—"खाट त्रिदोष-नाशक है पलग वात तथा कफको शमन करता है। ज़मीनका सोना पुष्टिकारक और वीर्य्यवर्द्धक है; तख़्त या लकड़ीके पाटे पर सोना वातकारक है।" लेकिन दूसरे ग्रन्थकर्त्ता लिखते हैं—"पृथ्वीपर कपड़ा बिछाकर सोनेसे वातकी उत्पत्ति होती है; अत्यन्त रूखापन होता है और पित्त तथा ख़ूनका नाश होता है।" "भावप्रकाश" ही में लिखा है :—

सुशय्याशयनं हृद्यं पुष्टिनिद्राधृतिप्रदम्।
श्रमानिलहरं वृष्यं विपरीतमतोऽन्यथा॥

"सुन्दर शय्या—अच्छे पलग—पर सोनेसे मन प्रसन्न होता है; पुष्टि, निद्रा और धैर्य्यकी प्राप्ति होती है; थकाई और वादी दूर होती है तथा वीर्य्य पैदा होता है। इसके विपरीत ख़राब खाटपर सोनेसे उल्टे गुण होते हैं।" सोते हुए हाथ-पाँव दबवानेसे मांस, खून और चमड़ेमें अत्यन्त आनन्द आता है; प्रीति और वीर्य्यकी वृद्धि होती है; सुखसे नींद आती है; एवं कफ, वादी और थकाई नाश होती है।

(१२)—हिकमतकी किताबोंमें लिखा है—"चित्त सोना भेजे (Brain) को हानिकारक है; इस तरह सोनेसे बुरे-बुरे सुपने दिखाई देते हैं। अगर किसीको चित्त सोनेकी आदत हो, तो वह इसे छोड़ दे। सिरको तकिये पर इस तरह रक्खे; कि मुँह और दोनों आँख दाहिनी-बाईं तरफ झुकी रहें। इस तरह सोना गुणदायक है। इसे पट सोना कहते हैं। दाहिनी और बाईं करवट सोना हानिकारक नहीं है। निहार सोना नजला पैदा करता है। भूखकी हालतमें सोनेसे शरीर क्षीण होता है। धूपमें सोना अच्छा नहीं है; लेकिन चाँदनीमें सोना लाभदायक है। बहुत जागना गर्मी और ख़ुश्कीकी निशानी है * सोने और जागनेमें सम भाव रखना चाहिये; अर्थात् न बहुत जागना चाहिये और न बहुत सोना चाहिये।

* वायु और पित्तसे, मनके सन्तापसे, क्षयसे, और चोट आदिकी पीड़ासे नींदका नाश हो जाता है। अगर नींद न आती हो, तो शरीर पर तेल मलकर उबटन लगाना, नहाना, सिरमें तेल लगाना और धीरे-धीरे हाथ पाँव दबवाना, गेहूँ और पिट्ठी आदिके पदार्थ और दूध चीनी आदि चिकने और मीठे पदार्थ खाना लाभदायक है। रातको दाख, मिश्री और गन्नेकी गँडेरी सेवन करने, सुन्दर नम साफ़ बिछौने बिछे हों ऐसे पलंग पर सोने और सुन्दर पालकी वग़ैरः की सवारीमें बैठने या लेटनेसे निद्रा-नाश-रोगमें बहुत लाभ होता। नींद आनेके बहुत से उत्तमोत्तम परीक्षित उपाय हमने "चिकित्सा चन्द्रोदय" दूसरे भागमें लिखे हैं। जिन्हें सुखकी नींद न आती हो, वे उसमें लिखे हुए उपायोंसे काम लें। दाम दूसरे भाग का ५॥)।

उषःपानके गुण ।

सूर्योदयसे पहले जल पीना ।

सूर्योदयसे पहले, कुछ तारोंकी छायामें, आठ अञ्जलि बासी पानी पीना बहुत लाभदायक है। जो नित्य सवेरे उठकर इस भाँति जल पीता है वह वात, पित्त और कफ को जीत कर सौ वर्ष तक जीता है। "भावप्रकाश"में लिखा है :—

अर्शःशोथग्रहण्यो ज्वरजठरजराकुष्ठमेदो विकारा
मूत्राघातास्रपित्तश्रवणगलशिरःश्रोणि शूलाक्षिरोगाः ।
ये चान्ये वातपित्तक्षतजकफकृता व्याधयः सन्ति जन्तोः,
तांस्तानभ्यास योगादपहरति पयः पीतमन्ते निशायाः ॥

"रातके अन्तमें, पानी पीनेका अभ्यास करनेसे—बवासीर, सूजन, संग्रहणी, ज्वर, जठर, कोढ़, मेदके विकार, मूत्राघात, रक्तपित्त, नाकके रोग, गलेके रोग, सिरके रोग, कमरका दर्द और आँखोंके रोग भी नष्ट हो जाते हैं।"

रातका अन्धकार दूर होने पर, जो मनुष्य प्रातःकालमें नाकसे रोज़-रोज़ पानी पीता है, उसकी बुद्धि खूब बढ़ती और आँखोंकी ज्योति गरुड़के समान हो जाती है। उसके शरीर पर झुर्रियाँ नहीं पड़तीं और बाल सफ़ेद नहीं होते तथा सारे रोग नाश हो जाते हैं; लेकिन जिसने स्नेह पान किया हो अर्थात घी या तेल पिया हो, जिसके घाव हों, जिसने जुलाब लिया हो अथवा जिसका पेट अफर रहा हो, मन्दाग्नि हो गयी हो, हिचकी आती हों, कफ और बादीके रोग हो रहे हों—उसको नाकसे पानी न पीना चाहिये।

स्वास्थ्यरक्ष
तीसरा भाग।
है। संवत्सरात्मक
के बारह महीने होते
एक ऋतु होती है।
ने और छः ऋतुएँ
ऋतु

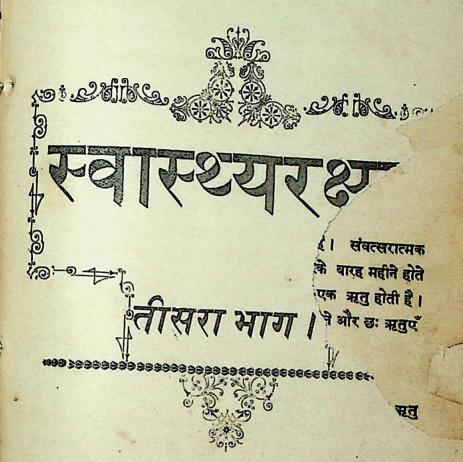
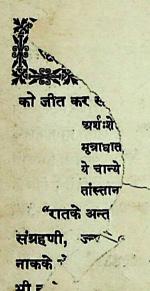
को जीत कर स

अर्शःशो
मूत्राघात,
ये चान्ये
तांस्तान

"रातके अन्त

संग्रहणी,

नाकके

भी

ऋतुओंका वर्णन।

भारतवर्ष षट्‌ऋतु-सम्पन्न देश है। संवत्सरात्मक कालविभागमें, माघसे शुरू करके बारह महीने होते हैं। और दो दो महीने में एक-एक ऋतु होती है। इस भाँति, एक वर्षमें बारह महीने और छः ऋतुएँ होती हैं।

धर्मशास्त्र-मतानुसार ऋतु-विभाग।

माघ और फागुन=शिशिर ऋतु	श्रावण और भाद्रपद=वर्षा ऋतु
चैत और वैशाख=वसन्त ऋतु	आश्विन और कार्तिक=शरद् ऋतु
जेठ और आषाढ़=ग्रीष्म ऋतु	अगहन और पौष=हेमन्त ऋतु

ऊपर जो ऋतु-विभाग किया गया है, वह धर्मशास्त्रके मतानुसार है। इस तरह बाँधी हुई ऋतुएँ धर्मकार्य्य और देवकार्य्यादिमें मानी जाती हैं। वातादिक दोषोंके सञ्चय, कोप और शान्तिके लिये, महर्षि सुश्रुत ने ऋतु-विभाग दूसरे प्रकार किया है। वैसा किये बिना काम भी नहीं चल सकता।

वैद्यक-शास्त्र के मतसे ऋतु-विभाग।

फागुन और चैत = वसन्त।	भाद्रपद और आश्विन = वर्षा।
वैशाख और जेठ = ग्रीष्म।	कार्त्तिक और अगहन = शरद्।
आषाढ़ और श्रावण = प्रावृट्।	पौष और माघ = हेमन्त।

गङ्गाके दक्खन देशोंमें बरसात ज़ियादा होती है; इसी कारण से मुनियोंने वर्षा और प्रावृट् दो ऋतुएँ अलग-अलग कही हैं; गङ्गाके उत्तर देशोंमें सर्दी ज़ोरसे पड़ती है; इसलिये हेमन्त और शिशिर दो ऋतुएँ अलग-अलग कही हैं। हेमन्त और शिशिरके गुण दोष समान हैं। प्रावृट् और वर्षा के गुण-दोष भी समान ही से हैं।

ऋतुओं के लक्षण।

हेमन्त ऋतु।

इस ऋतुमें उत्तरकी शीतल हवा चलती है। दिशाएँ धूल और धूएँ से भरी हुई सी मालूम होती हैं। सूर्य्य, तुषार—कोहरे—से छिप जाता है। तालाब और बावड़ी आदि जलाशयों पर बर्फ की पपड़ियाँसी जम जाती हैं। कव्वे, गैंड़े और भैंसे आदि जानवर प्रसन्न और मतवाले हो जाते हैं। लोध और जायफल आदिके वृक्ष खूब फूलते हैं।

शिशिर ऋतु।

इस ऋतुमें सर्दी अधिक पड़ती है। हवा और मेघ-वृष्टिसे दिशाएँ छा जाती है। बाक़ी सब लक्षण हेमन्त ऋतुके से ही होते हैं।

वसन्त ऋतु।

इस ऋतु में दिशाएँ निर्मल हो जाती हैं। ढाक, कमल और

आमके वृक्षोंसे वन-उपवनों की शोभा बढ़ जाती है। कोकिला की कलकल ध्वनि और भौंरों का मनोहर गुञ्जार सुनाई देता है। दक्खन की हवा चलती है। दरख्तों में नवीन-नवीन कोमल पत्ते निकलकर और भी शोभा बढ़ा देते हैं।

ग्रीष्म ऋतु।

इस ऋतुमें सूर्य्यकी किरणों की तेज़ी से धूप तेज़ पड़ती है। नैऋत कोणकी दुःखदायी हवा चलती है। धरती तपती है। दिशाएँ जलती हुई सी मालूम होती हैं। चकवा-चकवी भ्रमते फिरते हैं। मृग प्यासके मारे घबरा जाते हैं। छोटे-छोटे पौधे, घास और लताएँ सूख जाती हैं।

प्रावृट् ऋतु।

इस ऋतुमें पश्चिमी हवासे खींचकर लाये हुए बादलों से आकाश ढक जाता है; चपला चमकती है और थोड़ी-थोड़ी वर्षा होती है। हरी-हरी खेतियों और बीरबहुट्टियों से पृथ्वी बहुत अच्छी मालूम होती हैं। कदम्ब आदिके वृक्षोंपर बड़ी बहार होती है।

वर्षा ऋतु।

इस ऋतुमें नदियोंके जलका ज़ोर रहता है। बहाव की तेज़ीके मारे नदियों के किनारे और आस-पासके दरख़्त उखड़-उखड़ कर बह जाते हैं। बावड़ी सरोवर आदि जलाशयों पर कमोदिनी और नील कमलों की बहार नज़र आती है। पृथ्वीपर हरियाली ही हरियाली छा जाती है। इस ऋतुमें बादल बहुत गरजते नहीं, किन्तु खूब बरसते हैं। बादलों के मारे दिनको सूर्य्य और रातको तारे नज़र नहीं आते।

शरद् ऋतु।

इस ऋतुमें सूर्य्यकी किरणें कुछ तेज़ हो जाती हैं। आकाश

मेघोंसे साफ़ हो जाता है। कहीं-कहीं सफ़ेद बादल नज़र आते हैं। सरोवर हंस और कमलों से शोभायमान लगते हैं। कहीं कीचड़ और कहीं सूखी धरती होती है। लजवन्ती और दुपहरिया आदि अधिकता से पैदा होती हैं।

उपरोक्त लक्षणोंसे विपरीत ऋतु-लक्षण होनेसे रोगोंका पैदा होना।

"सुश्रुत" में लिखा है ;—"ये उत्तम ऋतुओं के लक्षण हैं। अगर इनसे अधिक, विपरीत या विषम लक्षण हों ; तो मनुष्यों के वातादि दोष कुपित हो जाते हैं। इसका खुलासा मतलब यह है कि, ऊपर ग्रीष्म ऋतुमें जैसी गर्मी पड़ना, हेमन्त ऋतुमें जैसी सर्दी पड़ना और वर्षामें जैसी वृष्टि होना लिखा है ; उससे अधिक गर्मी सर्दी और वर्षा उन ऋतुओं में हो ; ग्रीष्म ऋतु में सर्दी पड़े और हेमन्त ऋतुमें गर्मी पड़े या कभी कम और कभी अधिक सर्दी गर्मी आदि पड़ें, तो लोगोंके वातादि दोष कुपित होकर अनेक रोग पैदा करते हैं।

आजकल सुश्रुत के लेखानुसार ऋतुओं के लक्षण; बहुधा, नहीं मिलते। सुश्रुतके ज़माने में आषाढ़ में वर्षाका आरम्भ हो जाता था। आजकल, बहुत बार, आषाढ़ में आकाश मेघाच्छन्न भी नहीं होता। किसी साल हेमन्तमें घोर सर्दी पड़ती है, तो किसी साल बिल्कुल कम। इसी तरह सब ऋतुओं में कुछ न कुछ उलट-फेर होता रहता है। यही कारण है, कि आजकल महामारी प्लेग आदि रोग धमगजरी मचाते और इस देशको चौपट करते हैं।

ऋतुओंके गुण-दोष।

हेमन्त ऋतु—शीतल, चिकनी, विशेष करके प्रत्येक पदार्थको स्वादु करनेवाली और जठराग्नि को बढ़ानेवाली है।

शिशिर ऋतु—अत्यन्त शीतल, रूखी और वायु को बढ़ानेवाली है; अर्थात् वायुके रोग पैदा करती है। इस मौसममें भी जठराग्नि तेज़ हो जाती है।

वसन्त ,,—चिकनी है। पदार्थोंमें मधुरता करती और कफको बढ़ाती है, अर्थात् कफको कुपित करती है।

ग्रीष्म ,, —रूखी, पदार्थों में तीक्ष्णता करनेवाली, पित्त यानी गर्मी पैदा करनेवाली और कफ-नाशक है।

वर्षा ,, —शीतल, दाह एवं अग्निमन्द करनेवाली और वायुको कुपित करनेवाली है।

शरद् ,, —गरम, पित्त कुपित करनेवाली और मनुष्योंको मध्य बल देनेवाली है।

वातादि दोषोंके संचय का समय।

वायु—ग्रीष्म ऋतु में सञ्चय होता, प्रावृट् ऋतुमें कुपित होता और शरद् ऋतु में स्वयं शान्त हो जाता है।

पित्त—वर्षा ऋतु में सञ्चय होता, शरद् ऋतुमें कुपित होता और वसन्तमें आप-से-आप शान्त हो जाता है।

कफ—हेमन्त में सञ्चय होता, वसन्त में कुपित होता और प्रावृट् में अपने-आप शान्त हो जाता है।

दोषोंके संचय होनेके लक्षण।

जब अपने-अपने स्थानोंमें स्थित दोषोंकी वृद्धि होती है, तब श्वाससे कोठा भर जाता है, अङ्गोंमें पीलापन आ जाता है, अग्नि मन्द हो जाती है, शरीर भारी होने लगता है, आलस्य घेरता है और जिन पदार्थों से दोष बढ़ते हैं, उनमें अरुचि हो जाती है; अर्थात् उन पदार्थों से दिल हट जाता है।

जब ये लक्षण नज़र आवें, तब समझ लेना चाहिये कि दोष

सञ्चय हुआ। अगर उसी समय उसकी वृद्धि रोकनेका उपाय किया जाय, तो बहुत ही उत्तम हो। देर होने से, दोष वृद्धि पाकर बहुत ही बलवान हो जाता है।

कुपित दोषोंकी शान्तिके उपाय।

यस्मिन्यस्मिन्नृतौ ये ये दोषाः कुप्यन्ति देहिनाम।
तेषु तेषु प्रदातव्या रसास्ते ते विजानता ॥ सुश्रुत उ० त०

"जिन ऋतुओंमें जो-जो दोष मनुष्यों के शरीरमें कुपित होते हैं, उन-उन ऋतुओंमें उन्हीं-उन्हीं दोषों की शान्ति करनेवाले रस, जानकर वैद्यको, मनुष्यों के लिये देने चाहिये।" जैसे वसन्तमें कफ कुपित होता है; इसलिये वसन्तमें मनुष्य कफकी शान्ति करनेवाले पदार्थ सेवन करे; वर्षामें वायु कुपित होता है; इसलिये वर्षामें वायु-नाशक अर्थात् वायुकी शान्ति करनेवाले आहार विहार आदि सेवन करे। शरत्कालमें पित्त कुपित होता है; इसवास्ते इस मौसममें पित्तकी शान्ति करनेवाले आहार विहार आदि सेवन करे।

हेमन्त—ऋतु।

(पौष-माघ)

बरसात और गर्मी के मौसममें दुर्बलता होती है; शरद् और वसन्त में मध्यम बल होता है; किन्तु हेमन्त और शिशिर —शीतकाल—में पूर्ण बल रहता है।

शीतकाल यानी जाड़े के मौसम में, ताक़तवर आदमियों की अग्नि तेज़ रहती है। इसी कारण से इस मौसम में मुश्किल से पचने योग्य और अधिक भोजन भी, सरलता से, पच जाता है। शीतकाल की बलवान अग्नि को, यदि किसी भाँति, यथोचित आहार-रूपी ईंधन नहीं मिलता, तो वह शरीर के रस को सुखा डालती है। देह का रस सूख जाने से, शरीर रूखा हो जाता है। शरीर का रस सूख जाने और शीत-काल होने से शरीरका वायु कुपित हो जाता है, इसवास्ते इस मौसम में चिकने, मीठे, खट्टे और नमकीन रसों का सेवन करना लाभदायक है। "सुश्रुत"—उत्तर तन्त्र के ६४ वें अध्याय में लिखा है:—

हेमन्तः शीतलो रूक्षो मन्दसूर्यानिलाकुलः।
ततस्तु शीतमासाद्य वायुस्तत्र प्रकुप्यति॥
कोष्ठस्थः शीतसंस्पर्शादन्तः पिन्डीकृतोऽनिलः।
रसमुच्छोषयत्याशु तस्मात्स्निग्धं तदा हितम्॥

"हेमन्त ठण्डी और रूखी होती है। इस मौसम में सूर्य्य की तेज़ी कम होती है और वायु—हवा—तेज़ी से चलती है। सर्दी होने के कारण 'वायु' कुपित हो जाता है। वही वायु सर्दी लगने से, कोठे के भीतर, पिण्डीसा हो जाता है और झट रसको सोख लेता है, इसलिये इस मौसम में, चिकना भोजन करना हितकारक है। दूसरे मामले में

चाहें मत-भेद हो, किन्तु इस ऋतु में चिकनी चीज़ें खाने की आज्ञा सब ही ऋषियोंने दी है।

हितकारी आहार विहार।

इस मौसम में गेहूँ, चाँवल, उड़द, मांस, पिट्ठी के पदार्थ, नया अन्न, तेल, शीतल दूध, गुड़, मिश्री, चीनी आदि; रबड़ी, मावा, मलाई आदि; तिल, शाक और दही इत्यादि खाने में पथ्य—हितकारी—हैं। सरोवर और तालाब का जल पीना लाभदायक है।

अदरख, सौंठ, पीपर, मेथी, सेंधा नोन, कमलगट्टा, इलायची, जायफल, चीते की छाल, चूका, दही ज़िमीकन्द, माठा, दाख, जलेबी, बथुआ, तोरई, खीरा, पका तरबूज़ और विलायती अनार,—ये सब भी पथ्य हैं।

निवाये पानी के भरे टब में बैठकर या ऐसे ही गर्म जल से स्नान करना, सवेरे ही भोजन करना, उबटन लगाना, तेल की मालिश करना, सिर में तेल डालना, मिहनत करना, भारी और गर्म रूई अथवा ऊनकी पोशाक पहनना; तरह-तरह के रङ्ग बिरङ्गे कम्बल, मृगचर्म और रेशमी कपड़ों को काम में लाना, अगर चन्दन आदि का लेपन करना; चारों ओर से ढकी हुई सवारी में चलना; कसरत कुश्ती करना; गर्म घरमें रहना;—ये सब कर्म लाभदायक और स्वास्थ्य तथा बलकी रक्षा करनेवाले हैं। पुरुषों को चाहिये कि, रात को अच्छे मकान या महलके अन्दरूनी कमरे में पलँग पर रेशमी, सूती और रूई के भरे हुए गद्दे बिछवा कर सुन्दर रजाई ओढ़ कर सोवें; स्त्रियों से चित्त प्रसन्न करें और बाजीकरण औषधियों से तृप्त होकर, पुष्ट स्तनोंवाली, कामदेव के मन को मथनेवाली स्त्रियों को आलिङ्गन करके सोवें और पूर्वोक्त नियमों को ध्यान में रख कर शक्ति-अनुसार मैथुन करें। महाराज भर्तृहरि ने हेमन्त का वर्णन करते हुए लिखा है:—

हेमन्ते दधिदुग्धसर्पिरशनामांजिष्ठवासोभृतः।
काश्मीरद्रवसान्द्रदिग्धवपुषः खिन्नाविचित्रै रतैः॥

पीनोरःस्थल कामिनीजनकृताश्लेषा गृहाभ्यन्तरं
ताम्बूली दलपूगपूरितमुखा धन्याः सुखं शेरते ॥

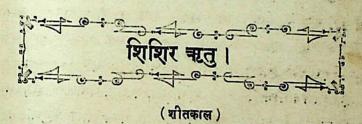
"दही दूध और सुगन्ध सिखरन खाये हुए, केशर कस्तूरी का गाढ़ा-गाढ़ा लेप सारे शरीर में लगाये हुए, विचित्र प्रकारके रति से खेद को प्राप्त हुए, पुष्ट स्तनों और पुष्ट जाँघोंवाली स्त्रियों को चिपटाये हुए, पान सुपारी खाये हुए और मँजीठ के रङ्ग में रँगे वस्त्र पहने हुए धन्य पुरुष ही हेमन्त में सुख से घर में सोते हैं।

अपथ्य खान पान आदि।

शरीर-सुख-अभिलाषी मनुष्य को हेमन्त में बर्फ, सत्तू, बहुत हवा अत्यन्त थोड़ा खाना, रूखे, कड़वे, कसैले, शीतल, वातकारी अन्नपान और वस्त्र आदिसे बचना चाहिये।

कसेरू, सिंघाड़े, खसखस, आलू, उड़द, गलका-तोरई, केला, उड़द के वड़े, मौठ, जौ, पुराना अन्न, भैंसका दूध और सत्तू ये सब भी अपथ्य हैं।

शिशिर ऋतु।

(शीतकाल)

हेमन्त और शिशिर के गुण-दोषों में बराबर होने पर भी शिशिर में कुछ थोड़ीसी विशेषता है। विशेषता यही है, कि इसमें मेघ, वायु और वृष्टि होनेसे सर्दी अधिक पड़ती है। शिशिर में सब वर्ताव "हेमन्त" के अनुसार करना चाहिये। विशेषकर के, गर्म मकान और ऐसे स्थानमें रहना उचित है, जहाँ तेज़ और शीतल हवा के झकोरे न लगें। कड़वे, कसैले, चरपरे, वादी करनेवाले, शीतल और हलके अन्न-पान आदि परित्याग कर देने चाहियें।

पीपर का चूर्ण मिलाकर हरड़ खाना, ज़रा-ज़रा गरम भोजन, भोजन के साथ अदरख सेवन करना, घी और सेंधानोन डालकर बनाई हुई मूँग-चाँवल की खिचड़ी—ये सब पथ्य हैं।

वसन्त ।

(फागुन और चैत)

हेमन्त—शीतकाल—में सर्दी के सबब से कफ सञ्चित होता है। फिर वही सञ्चित कफ वसन्त में, सूरज की गर्मी से कुपित होकर, पाचक अग्नि को दूषित करता और अनेक रोग पैदा करता है। इस कारण इस मौसम में वमन विरेचन आदि द्वारा कफ को निकाल देना चाहिये। इस मौसम में चरपरे, रूखे, कड़वे, कसैले, हलके और निवाये पदार्थ सेवन करना हित है। मीठी, खट्टी, चिकनी और मुश्किल से पचने वाली चीज़ों से परहेज़ रखना उचित है।

हितकारी आहार विहार आदि ।

इस मौसम में गेहूँ, चाँवल, मूँग, जौ, परवल, बैंगन, शहत, अजवायन, ज़ीरा, अदरख, मूली, पेठा, हींग, मेथी, पका खीरा, बथुआ, कचनार की कली, चौलाई, ज़िमीकन्द, करेला, तोरई और पान आदि खाना; यदि आदत हो तो भङ्ग पीना, कूआँ, बावड़ी या पर्वत के झरने का जल पीना—पथ्य अर्थात हितकारी है। यथाविधि त्रिकुटा (सोंठ, मिर्च, पीपर) पीपलामूल, असगन्ध, त्रिफला (हरड़ बहेड़ा आमला) हल्दी आदि का सेवन करना, शहत के साथ हरड़ खाना और कफनाशक कुल्ले करना इत्यादि भी लाभदायक हैं।

कसरत करना, चतुर आदमियों से कुश्ती लड़ना, पत्थर के गोले

आदि फेंकना, मार्ग चलना, शरीर में चन्दन केशर और अगर का लेपन करना, उबटन मलना, किसी क़दर गर्म जलसे स्नान करना, अञ्जन लगाना, धूमपान (हुक्का वग़ैरः पीना) करना, अपनी प्यारी स्त्री अथवा समान अवस्था वालों के साथ मनोहर बातचीत करना, अपनी प्रिया के साथ निर्जन बाग़-बाग़ीचों में विहार करना ; रेशमी या रूई के कपड़े पहनना, गुद-गुदे बिछौनों पर घर में सोना और युवती स्त्री से पूर्वोक्त नियमानुसार मैथुन करना—ये सब मुनियोंने वसन्त के लिये हितकारी कहे हैं।

केसर, केला, त्रिफला, हल्दी, अडूसा, त्रिकुटा, असगन्ध, पीपला-मूल, ज़ीरा अदरख, सौंठ, मूली, पेठा, अजवायन, हींग, मेथी, बथुआ, कचनार की कली, परवल, ज़मीकन्द, चौलाई, पका खीरा, घिया-तोरई, शहद के साथ पीपर, सोंठ, चाँवल, चना, मटर, जौ, मूँग, अरहर, सरसो राई, ज्वार, मसूर, चूका, बैंगन और लहसन-ये सब विशेष हितकारी हैं।

अपथ्य खान पान आदि।

मीठे, खट्टे, चिकने और भारी—गरिष्ठ-पदार्थ सेवन करना ; दही खाना और दिनमें सोना, इनको इस मौसममें त्याग देना लाभदायक है।

गलका तोरई, उड़द, सिंघाड़े, ईख, आलू, होला, खिचड़ी, भैंस का दूध और पोई का साग,—ये सब अपथ्य हैं। बहुत शीतल और मीठे पदार्थ न सेवन करना ही भला है।

ग्रीष्म ऋतु।

(बैशाख और जेठ)

ष्म ऋतु में गर्मी बहुत तेज़ रहती है। ज़मीन तपती है। गर्म हवा चलती है। मनुष्य और पशु आदि प्राणी गर्मीके मारे घबरा जाते हैं। इस मौसम में शीतल चीज़ें खाना-पीना और शीतल ही स्थानों में रहना सुखदायक है।

हितकारी आहार विहार आदि।

इस मौसम में खीर, खाँड़, सतू, ख़रबूज़े, साफ़ सफ़ेद चाँवलों का भात, जंगली पशुओं का मांस-रस,पुराने जौ, गेहूँ, सिखरन, नीबू का पन्ना, औटाकर शीतल किया हुआ और मिश्री मिला हुआ गायका दूध, गाय या भैंस का मक्खन, घी, मिश्री ; अगर आदत हो तो जल-मिली हुई शराब, पके केले की गहर, दाख, आम, पाढ़र के फूलों से सुगन्धित किया हुआ शीतल जल, शर्करोदक * या शर्बत, कुएँ या झरने का जल इत्यादि चीज़ों को खाना-पीना परम हितकारी है।

जौ, ज्वार, मूँग, गेहूँ, अरहर, मटर, मसूर, कच्ची ककड़ी, कच्चा-तरबूज़, बथुआ, चूका, चौलाई, करेला, पेठा, परवल, चीनी मिला गाढ़ा-गाढ़ा दही, मलाई सहित मीठा दही, मिश्री-मिला माठा, सिंघाड़े, कसेरू प्रभृति विशेष हितकारी हैं। कमल के फूल या वेला प्रभृति सुगन्धित फूलों से सजी हुई शय्या, ख़स की टट्टियाँ और गुलाब जलका छिड़काव भी सुखदायी हैं।

चन्दन, कपूर और सुगन्धवाला को शरीर में लेपन करना ; कमल, कमोदिनी, चमेली आदि की माला पहनना ; गुलाब ख़स आदिके वढ़िया इत्र सूँघना ; दो पहरके समय पटे हुए स्थानमें, नदी किनारे के मकान में अथवा बावड़ी तालाब आदिके किनारे या ख़स और चन्दनसे छिड़के हुए मकान में लाल नीले और सफ़ेद कमल के पत्तों की सेज पर फूल बिछवाकर थोड़ा सोना ; साफ़ सफ़ेद और बारीक मलमल आदि के कपड़े पहनना ; ताड़के पंखे की या जल में भिगोये हुए पंखे की हवा लेना ; स्त्रियों या परम मित्रों के साथ जल-क्रीड़ा करना यानी तैरना ; मधुर स्वरके गीत सुनना, मोर, भौंरे, सूआ, सारिका आदिके मनोहर शब्द सुनना और रातके समय ऊँचे मकान की चूने से पुती, हुई साफ़ सफ़ेद छत पर, नवीन-नवीन फूलोंकी सेज बिछवाकर,

* चौथा भाग देखो।

चाँदनी में सोना ; सुहाती हुई मन्दी-मन्दी शीतल पवन स्पर्श करना ; मोतियोंका हार पहनना ; औटा हुआ दूध मिश्री मिलाकर पीना ; पन्द्रह दिनमें एक बार स्त्री-प्रसंग करना,—ये सब आहार विहार मुनियों ने इस मौसम के लिये परम पथ्य लिखे हैं। महाराज भर्तृहरिने अपने शृङ्गारशतकमें * "ग्रीष्म" का वर्णन करते हुए लिखा है :—

स्रजो हृद्यामोदा व्यजनपवन चन्द्रकिरणाः।
परागः कासारो मलयजरजः सीधुविशदम्।
शुचिः सौधोत्संगः प्रतनुवसनं पंकजदृशो।
निदाघे तुर्यां तत्सुखमुपलभन्ते सुकृतिनः॥

"अच्छी सुगन्धित माला, पङ्खे की हवा, चन्द्रमा की चाँदनी, फूलों का पराग, तड़ाग, चन्दन, उज्ज्वल मदिरा, सफेद मकान की ऊँची छत, सुन्दर महीन कपड़े, कमलनयनी स्त्री इत्यादि पदार्थों से, 'ग्रीष्म ऋतु' में, पुण्यवान पुरुष आनन्द करते हैं।

अपथ्य खान-पान आदि।

ग्रीष्म ऋतु में—कसरत, मिहनत, स्त्री-प्रसङ्ग, गर्म स्थानों में रहना, धूप में फिरना ; चरपरे खारी खट्टे कढ़वे नमकीन गर्म और रूखे पदार्थों का सेवन,—इनको बुद्धिमान परित्याग करे ; अर्थात् इनको हानिकारक समझकर इन से परहेज़ करे।

मदिरा—शराब तो भूल कर भी न पीनी चाहिये। अगर ऐसी ही ज़रूरत हो, तो थोड़ी सी जल मिला कर पीनी चाहिये। इस मौसम में शराब पीने से सूजन, दाह, मोह और शिथिलता प्रभृति रोग होते हैं। लहसन, उड़द, खिचड़ी, सरसों, काँगनी, राई, बैंगन, पका तरबूज़, चौला, उपवास, राह चलना और दही खाना,—ये सब भी नुक़सान-मन्द हैं।

---

* शृङ्गारशतक का सचित्र हिन्दी अनुवाद तैयार है। देखने योग्य चीज़ है। मूल्य ३॥)

प्रावृट् ऋतु ।

(आषाढ़-श्रावण)

इस ऋतु में ग्रीष्म ऋतु का सञ्चित 'वायु' कुपित होता है ; इसवास्ते इस मौसम में वायुनाशक आहार विहार आदि सेवन करने चाहियें ।

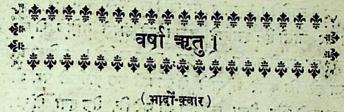
हितकारी आहार विहार आदि ।

प्रावृट्-काल में, मीठे-खट्टे और नमकीन रसों का सेवन करना, निवाया दूध पीना, मांस-रस, घी, तेल, जौ, साँठी चाँवल, गेहूं, पुराने शाली चाँवल और दही आदि पथ्य हैं। जहाँ तेज़ हवा न हो ऐसे स्थान में, अच्छे पलँग पर, कोमल बिस्तर बिछवाकर सोना उत्तम है। यहाँ हमने इस ऋतु के आहार विहार आदि संक्षेप से लिखे हैं ; आगे वर्षा में जो आहार विहार आदि लिखे हैं, उन में से जो अपनी प्रकृति के अनुकूल हों, वह भी इस मौसम में सेवन करने योग्य हैं ।

अपथ्य आहार विहार ।

इस मौसम में वर्षा का जल, नदी का पानी, रूखी और गर्म चीज़ें, छाछ, धूप, मिहनत, दिन में सोना, मैथुन करना और नदी के जल में स्नान करना—ये सब क़तई त्यागने योग्य हैं ।

वर्षा ऋतु।

(भादों-क्वार)

"सुश्रुत संहिता" में लिखा है—"वर्षा में मनुष्योंके शरीर गीले रहते हैं ; इस से अग्नि मन्द हो जाती है और सीली हवा के कारण वात आदि रोग कुपित हो जाते हैं।" "चरक" में लिखा है—"वर्षाकाल में वर्षा होती है, जलका अम्लपाक होता है और पृथ्वी से सील के अवखुरे उठते हैं ; इस कारण से इस मौसम में प्राणियों का "अग्नि-बल" क्षीण होता जाता है और वातादि तीनों दोष कुपित हो जाते हैं। अतएव वर्षाकाल में सर्व त्रिदोष-नाशक विधियों का अनुष्ठान करना चाहिये।

वर्षा में अग्नि मन्द हो जाती है ; इस से इस मौसम में लघुपाकी हलके भोजन पान करना लाभदायक है। इस मौसम में कभी सर्दी, कभी गर्मी और कभी वसन्त का सा समय वर्तने लगता है। इसवास्ते इस मौसममें, खाना-पीना और पोशाक आदि समयानुसार बदलना अच्छा है। इस मौसम में भीगने से जो क्लेश होता है, उसकी शान्ति के लिये कड़वे, कसैले और चरपरे रस सेवन करना ; गर्मागर्म और अग्निदीपन करने वाले भोजन करना और विशेष करके पतले रूखे और चिकने पदार्थों को न खाना बहुत ही अच्छा नियम है। इस ऋतु में हवा और बादलों के ज़ोर होने और पानी की शीतलता के कारण, शाक-पात फल वगैरः पित्त और जलन पैदा करते हैं ; इसलिये इस मौसम में अधिक परिश्रम न करना चाहिये ; लेकिन परिश्रम आदि को बिल्कुल छोड़ देना भी उचित नहीं है ; क्योंकि परिश्रम-कसरत आदि को बिल्कुल ही छोड़ देने से अग्नि और भी मन्दी हो जाती है। ज़मीन से एक प्रकार की भू-

वाष्प—ज़मीन की भाफ़ यानी गैस निकलती है। उस से शरीर की रक्षा करनी चाहिये। ज़मीन पर सोने से भू-वाष्प मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर जाती है; इसलिये मकान की ऊपरी मंज़िल के कमरों में चारपाई पर, भारी कपड़ा ओढ़ कर, सोना चाहिये। बुद्धिमान मनुष्य को चाहिये, कि कमरे में, सोने के स्थान से कुछ फ़ासिले पर, आग की अँगीठी रक्खे और ऐसा इन्तज़ाम भी करे कि, तेज़ हवा के झकोरे न आने पावें।

हितकारी आहार विहार आदि।

इस ऋतु में स्वास्थ्य-सुख चाहने वाला दही, पुराने शाली चाँवलों का भात, पुराने गेहूँ, उड़द, जङ्गली जीवों का मांस * और गरम पदार्थ खावे; कूएँ और झरने का जल पीवे; पसीना ले, शरीर में उबटन लगवावे और स्नान करे; फूल-माला धारण करे, हलके सूखे और सुगन्धित वस्त्र पहने; जिस में बौछारें न आती हों, ऐसे मकान में हस्तनी स्त्री के साथ सोवे और इसी पुस्तक के दूसरे भाग में लिखे हुए नियमों के अनुसार मैथुन करे। इस मौसम में, ऊपर लिखी हुई रीति के अनुसार चलनेवाले को कोई मौसमी बीमारी होने का खटका भी न होगा।

साँठी चाँवल, लाल चाँवल, कुलथी, सरसों, राई, अलसी, बथुआ, बैंगन, गलका तोरई, पका तरबूज़, खीरा, परवल, सहँजना, मरसा, चूका ईख, घेवर, मालपूआ, खिचड़ी और खीर इत्यादि पदार्थ भी हितकारी हैं।

अपथ्य आहार विहार आदि।

इस वर्षाकाल में पूरब की हवा सेवन करना, वर्षा में भीगना, धूप में फिरना, ओस में सोना, अधिक मिहनत करना, नदी-तीर पर बसना,

* मांस खाने की बात उन्हीं को लिखी है, जो मांस खाने के आदी हैं। जो मांस नहीं खाते, उन्हें भूलकर भी मांस न खाना चाहिये। मांसाहारियों से फलाहारी अधिक दिन जीते हुए देखे जाते हैं।

दिन में सोना, शीतल और रूखे पदार्थ खाना, नित्य मैथुन करना, जल भरे हुए कीचड़ के स्थान में रहना, नदीके जल में स्नान करना या नदी-जल पीना; अति कसरत करना, वर्षा में नङ्गे पैर फिरना इत्यादि आहार विहारों को त्याग देने में ही भलाई है।

चना मूँग, सौंठ, आलू, कसेरू, पालक, सिंघाड़े, करेला, घिया-तोरई, कच्चा खीरा, कच्ची ककड़ी, जौ, मटर, मसूर, अरहर, ज्वार, कुलथी, वारम्बार खाना, वहुत कसरत-कुश्ती, छलाँग मारना, भागकर चलना, शरीर को कष्ट हो ऐसा काम, जल में तैरना, वोझ ढोना, मल-मूत्र, छींक, डकार और आँसू प्रभृति वेगों को रोकना—ये सब अहितकारी है।

शरद् ऋतु ।

(कार्त्तिक-अगहन)

वर्षा कालका सञ्चित "पित्त," सहसा सूर्य्य की किरणों से सन्तप्त होकर, शरद् ऋतु में कुपित हो जाता है। पित्त की शान्ति करने के लिये, इस ऋतु में, मीठे, हलके, शीतल और कुछ कड़वे, पित्त-नाशक भोजन करने चाहिये। पित्त की शान्ति के लिये पित्त-प्रकृति वालों * को जुलाब लेना और वलवान पुरुषों को फस्द खुलवाना भी इस ऋतु में हितकारी है।

---

* सब तरह की प्रकृतियाँ और उनके लक्षण चौथे भाग में देखिये।

* शरद् ऋतु में शरद् के चन्द्रमा की किरणों से धोये हुए और अगस्त मुनि के तारे के उदय होने से निर्विष हुए सब ही जल स्फटिक मणि या बिल्लौरी शीशे के समान साफ़ होते हैं, अतः इस ऋतु में सब तरह के जल पी सकते हैं।

हितकारी आहार विहार आदि।

इस ऋतु में घी, साफ़ मिश्री, चीनी, ईख, गेहूँ, जौ, मूँग, शाली चाँवल, गरम दूध, परवल, आमले, नदी का पानी, सरोवर का जल, अंशूदक जल, मीठा शीतल जल, कपूर-चन्दन का लेप, चाँदनी रात, फूल, कपूर-चन्दन से सुगन्धित निर्मल हलके कपड़े, मित्र-मण्डली से मनोहर बातचीत करना, सरोवरों में क्रीड़ा करना या तालाबों में तैरना, मोतियों के हार पहनना, गीत सुनना, नाच देखना इत्यादि आहार विहार मनुष्यों को हितकारी हैं। मैथुन के विषय में जो कुछ हमने इस पुस्तक के दूसरे भाग में लिखा है, उसी रीति से चलना चाहिये।

इस ऋतु में मुनक्का, नारियल, कमलगट्टा, धनिया, आमला, आम की खटाई, बथुआ, परवल, हरा तरबूज़, बकरी का दूध, कैथा, शिखरन, पना, फैनी, खीर, जलेबी, जामुन, केला, कसेरू, गुड़-मिला हड़ का चूर्ण अथवा शक्कर मिला हरड़ या आँवलोंका चूर्ण, सिँघाड़े, तोरई, बिजौरा, अनार, सैंधानोन, गोभी, शाली चाँवल या साँठी चाँवल,—ये सब पदार्थ हितकारी हैं।

अपथ्य आहार विहार आदि।

इस ऋतु में दही खाना, कसरत करना, खट्टे चरपरे गर्म और खारी पदार्थ खाना, दिन में सोना, धूप खाना, रातको जागना, अधिक खाना और पहले लिखे हुए नियम-विरुद्ध मैथुन करना, जल के जानवरों और अनूप देश के जीवों का मांस खाना, तेल की मालिश कराना, अत्यन्त भोजन करना, तेल खाना, पूरब की हवा सेवन करना, शराब पीना, काँजी, कूएँ का जल, क्षार, उड़द, तिल और रूखे पदार्थ—ये सब अपथ्य हैं; इसवास्ते इनको व्यवहार में न लाना चाहिये।

स्वास्थ्यरक्षा

चौथा भाग ।

नाना प्रकार की चमत्कारी औषधियां।

सम्भोग-शक्ति बढ़ानेवाले नुसखे।

रतिवर्द्धन मोदक।

गोखरू, तालमखाना, असगन्ध, शतावर, मूसली, कौंच के बीज, मुलेठी, गंगेरन और खिरेंटी,—इन नौ दवाओं को पन्सारी से तोल में बराबर-बराबर ले आओ।

पीछे; उपरोक्त नौ दवाओं को कूट-पीस कर कपड़-छन कर लो।

पीछे इस कुटे छने चूर्ण को तोलो। यह चूर्ण तोल में जितना हो, उससे अठगुना "गाय का दूध" लाओ। दूध को क़लईदार या चीनी की कढ़ाई में औटाओ। औटते हुए दूध में दवाओं का चूर्ण, जो तय्यार है, मिला दो; पीछे कौंचे से चलाते रहो और जब खोआ बन जाय, उतार लो।

इसके पीछे; खाली कड़ाही में, दवाओं के चूर्ण की तोल के बराबर "घी" डालो, उसी घी में तय्यार किये हुए खोये को भूनो। जब खोआ भुन जाय, उतार लो।

सब से पीछे; घी में भुने हुए खोये को तोलो। खोआ तोल में जितना उतरे, उससे दुगुना साफ़ सफ़ेद "बूरा" उसमें मिला दो और अपने बल के मुआफ़िक़ लड्डू बना लो।

सवेरे-शाम, भोजन से पहले, एक-एक लड्डू खाकर ऊपर से गाय का धारोष्ण दूध पिया करो। इन लड्डुओं को, जाड़े के मौसम में, लगातार २।३ महीने खाने से खूब बल और वीर्य बढ़ता है तथा स्त्री-सम्भोग [illegible] आनन्द आता है। मगर जिनकी अग्नि मन्द हो, उनको ऐसी [illegible]र चीज़ न खानी चाहिये। अग्निमन्द वालों को ऐसी पुष्टिकारक [illegible]ज़ उलटी नुक़सानमन्द मालूम होगी; क्योंकि जो अन्न ही नहीं पचा सकता, वह ताक़तवर चीज़ कैसे पचावेगा? जिनको खूब भूख लगती हो, वे शीतकालमें "रतिवर्द्धन मोदक" अवश्य खावें और ज़िन्दगी का मज़ा उठावें।

आम्र पाक।

उत्तम पके हुए आमोंका रस १२८ तोले, सफ़ेद खाँड़ २५६ तोले, गायका ताज़ा घी ६४ तोले, सोंठ ३२ तोले, काली मिर्च १६ तोले, पीपल ८ तोले और साफ़ पानी २५६ तोले,- इन सातों चीज़ों को बाज़ार से लाकर इकट्ठी करो।

पीछे जो चीज़ें कूटने, पीसने और छानने लायक़ हैं, उन्हें कूट-पीस कर तैयार करो। सातों चीज़ों को मिला कर, मिट्टीके बरतन में मन्दाग्नि से पकाओ और लकड़ी के कलछे से चलाते जाओ। जब चाशनी गाढ़ी हो जाय, नीचे उतार लो।

पीछे ; धनिया, ज़ीरा, हरड़, चीता, नागरमोथा, दालचीनी कलौंजी, पीपरामूल, नागकेशर, इलायची के बीज, लौंग और जायफल,—इन बारह चीज़ोंको बराबर-बराबर चार-चार तोले लेकर, पीस-कूट कर छान लो।

सब से पीछे ; पहले की तय्यार की हुई चाशनी में उपरोक्त धनिया वग़ैरः बारह चीज़ों के चूर्ण को मिला दो। जब चाशनी बिल्कुल शीतल हो जाय, तब उसमें ३२ तोला "असली शहद" मिला दो। बस, यही सिद्ध "आम्र पाक" है।

इस पाक में से, एक तोला या अपने बलाबल के अनुसार कम-अधिक रोज़-रोज़ खाया करो और ऊपरसे दूध-मिश्री पिया करो।

इस पाकके, लगातार, सेवन करने से पुरुष को मैथुन-शक्ति अत्यधिक बढ़ जाती है! यह पाक स्वाद में अच्छा है। इसको सदा खानेवाला खूब ताक़तवर, पुष्ट और रोग-रहित हो जाता है। यह

"आम्र पाक" ग्रहणी, क्षय, श्वास, अरुचि, अम्लपित्त, महाश्वास, रक्तपित्त और पीलिये को भी आराम करता है। जिन पुरुषों को बल, पुष्टि और वीर्यकी अधिक दरकार हो, वे इस पाकको, आमोंके मौसम में, बनाकर अवश्य खावें।

नाताक़ती और नामर्दी पर ग़रीबी नुसख़े ।

पीपलके दरख्त के फल, जड़, छाल, और कोंपल—इन चारों को मिलाकर, आध सेर गायके-दूधमें, पकाओ। जब खूब पक जायँ, दूधको छान लो। उस दूध में दो तोले चीनी और एक तोला शहद मिलाकर पीओ। इसके ३।४ मास, लगतार, पीनेसे मनुष्य चिड़े की तरह मैथुन कर सकता है।

(२) एक तोला विदारीकन्द को सिल पर खूब पीस कर लुगदी बना लो। आध सेर गायके दूधमें एक तोला घी और दो तोला चीनी मिला लो। लुगदीको मुँहमें रख, इसी घी-चीनी-मिले हुए दूधसे उतार जाओ। इसको तीन चार महीने सेवन करनेसे बूढ़े को भी जवानीका जोश आने लगता है।

(३) दो तोले उड़दको धुली हुई दालको सिल पर महीन पीस लो। उसमें एक तोला घी और आधा तोला शहद मिलाकर चाटो। ऊपरसे मिश्री-मिला हुआ दूध पीओ। इसको लगातार चाटते रहनेसे पुरुष घोड़े के समान बली हो जाता है।

(४) एक तोला साफ़ गेहूं और एक तोला कौंच के बीज़ोंका दलियासा करके आध सेर गायके दूधमें पकाओ। जब खीर सी हो जाय, उतार कर शीतल कर लो। पीछे इसमें एक या दो तोला घी और अन्दाज़ की चीनी मिलाकर खा जाओ। ऊपर से उसी खीर का दूध पीजाओ। इसके तय्यार करनेसे पहले कौंच के बीजोंके छिलके उतार देना ; सिर्फ गिरी पकाना। मैथुन-शक्ति बढ़ाने में यह नुसखा बहुत ही उत्तम है!

(५) कौंच के बीज़ोंकी गिरी ४ माशे तालमखाना ४ माशे और मिश्री ४ माशे,—इन तीनों के चूर्ण को फाँक कर, ऊपर से गायका धारोष्ण दूध पीओ, तो वीर्य्य कभी क्षीण न हो और बल की खूब वृद्धि हो। मगर ३।४ महीने लगातार सेवन करने से आनन्द आता है।

(६) उटङ्गनके बीज़, कौंच के बीज और गोखरू,—इन तीनोंको बराबर-बराबर लेकर चूर्ण बना लो। एक तोला चूर्ण खाकर, ऊपर से मिश्री मिला हुआ दूध पीओ ; तो बुढ़ापे में भी स्त्रियों का घमण्ड नाश कर सकोगे।

(७) कौंच के बीज एक तोला और उड़द की दाल एक तोला—इन दोनों को एक साथ पका कर, रोज़ रोज़ पानेसे पुरुष मैथुन करनेमें खूब समर्थ हो सकता है।

(८) पहली बारकी व्याई गाय को, जिसका बचा ६ माससे ऊपर का हो गया हो, "उड़द के हरे पत्ते मय फलियों के" खिलाओ और उसका दूध दुह कर पीओ, तो इतना बल बढ़ेगा कि लिख नहीं सकते। बल चाहनेवालों को यह योग परम बाजीकरण है।

(९) मुलहटी ६ माशे, घी ६ माशे और शहद ३ माशे—इन सबको मिलाकर चाटो और ऊपर से गायका दूध मिश्री मिलाकर पीओ। इस नुसखे के लगातार कुछ दिन सेवन करनेसे बेशक बहुत वीर्य्य बढ़ेगा।

(१०) कुछ सूखा बिदारीकन्द लाकर उस [illegible] ो कूट-पीस कर चूर्ण

कर लो। पीछे कुछ ताज़ा विदारीकन्द लाकर उसे सिल पर ख़ूब पीसो और कपड़े में रख कर उसका रस निकालो। रस इतना हो, जिसमें चूर्ण डूब जावे ; लेकिन रसमें पानी न मिलाओ। विदारीकन्द के रस में, विदारीकन्द के चूर्ण को डुबो दो और पीछे सुखा दो। फिर उसी तरह रस तैयार करके, उसमें सुखाये हुए विदारीकन्द के चूर्ण को पुनः डुबा दो। इस माफ़िक़ कम-से-कम सात दिन करो। पीछे एक तोला विदारीकन्दके चूर्ण में (जो भावना देकर तैयार किया है) ६ मारो घी और ३ मारो शहद मिलाकर चाटो। इसके सेवन करने से पुरुष दस स्त्रियोंसे नहीं हार सकता ; किन्तु २।४ दिन खाने से ही ऐसा बल न होगा। लगातार २।४ मास तो खाना चाहिये।

(११) हर रोज़ शामको, औटे हुए गर्म दूध में मिश्री और एक तोला "शतावर का चूर्ण" मिलाकर पीनेसे मनुष्य ख़ूब ताक़तवर हो जाता है।

(१२) "प्याज" का रस निकालकर और उसमें शहद मिलाकर, रोज़ एक तोला पीनेसे वीर्य्यकी ख़ूब वृद्धि होती है।

(१३) सफ़ेद प्याज़ का रस ८ माशे, अदरख का रस ६ माशे, शहद ४ माशे और घी तीन माशे,—इन चारों को मिलाकर बराबर २१ दिन सेवन करनेसे नामर्द भी मर्द हो जाता है।

(१४) प्याज़ का रस ६ माशे, घी ४ माशे और शहद ३ माशे,—मिलाकर, दोनों समय पीने और रात को गर्म दूध चीनी मिलाकर पीने से खूब वीर्य्य-वृद्धि होती है।

(१५) तरबूज़के बीजों की मींगी ६ माशे और मिश्री ६ माशे मिलाकर नित्य फाँकनेसे बलवीर्य्य और सम्भोग-शक्ति खूब बढ़ती है।

(१६)मोचरस का चूर्ण ६ माशे और मिश्री चार तोले,—इन दोनों को गायके गर्म दूधमें मिलाकर, लगातार, दो महीने पीने से खूब ताक़त आती और स्वप्नदोष होना बन्द हो जाता है।

(१७) सेमल ' .. जड़की छालका चूर्ण ६ माशे, शहद ३ माशे और

चीनी ६ माशे मिलाकर २।३ मास खाने से पुरुष खूब वीर्य्यवान् और बलवान् हो जाता है।

(१८) गिलोय, आँवला और गोखरू,—इन तीनों के चूर्ण को घी और मिश्री मिलाकर सेवन करने से मनुष्यके शरीर में अपार वीर्य्य हो जाता है।

मस्तक-शूलनाशक लटके।

वैद्यक-शास्त्रमें सिरके दर्द ग्यारह प्रकारके लिखे हैं:—(१) वादी से, (२) गर्मीसे, (३) कफसे, (४) त्रिदोष से, (५) खून से, (६) कीड़ों से, (७) क्षय से, (८) सूर्यावर्त्त, (९) अनन्तवात (१०) आधासीसी, और (११) शंखक। हम यहाँ सिर्फ़ वादी, गर्मी और सर्दी के सिरदर्दों के लक्षण लिखते हैं:—

जब वादी से सिरमें दर्द होता है, तब माथा अकस्मात् दुखता है और विशेषकर रातको दुखता है। बाँधने और सेकने से आराम मालूम होता है।

जब पित्त या गर्मी से सिर-दर्द होता है, तब सिर इस तरह जलने लगता है, मानों आग पर तपाया गया है और नाक में दाह होता है। ऐसे मस्तक-शूलमें शीतल पदार्थों से चैन पड़ता है। बहुधा गर्मी का दर्द रातको शान्त हो जाता है।

जिसको कफ से सिर दर्द होता है, उसका माथा छूने में ठण्डा तथा बाँधा हुआ सा मालूम होता है तथा आँखों और मुँह पर सूजन आ जाती है। शेष प्रकारके मस्तक-शूलोंका ज़िक्र हमने "चिकित्सा चन्द्रोदय" छठे भाग में लिखा है।

(१)—पिपरमिण्ट के फूल और कपूर,—दोनों बराबर-बराबर लेकर सिर पर मलने से सिर-दर्द तत्काल आराम हो जाता है।

(२)—दालचीनी अथवा बादाम का तेल सिर पर मलने से सिर-दर्द आराम हो जाता है।

(३)—चन्दन और कपूर, पत्थर पर खूब महीन घिसकर, सिर पर लगाने से, सिर की गर्मी और गर्मीसे पैदा हुआ सिर-दर्द अवश्य आराम हो जाता है।

(४)—ज़रासा जायफल दूध में घिसकर लगानेसे सर्दी और जुकाम का सिर-दर्द निश्चय ही आराम हो जाता है।

(५)—अगर गर्मी से सिरमें दर्द हो ; तो "गायका ताज़ा घी" सिर पर मलना चाहिये।

(६)—प्याज़ कूट कर सूँघने और चन्दन-कपूर पीस कर माथेमें लगाने से गर्मी का सिर-दर्द फ़ौरन आराम हो जाता है।

(७)—सोंठ को गायके दूधमें घिसकर, माथे पर गाढ़ा-गाढ़ा लेप करने से सिर-दर्द आराम होता है।

(८)—अगर गर्मी के मारे माथा भन्नाता हो ; तो केवड़े के अर्क़ और सफ़ेद चन्दन को घिस कर एक शीशी में रख लो और ऊपरसे बहुत बारीक कपड़ा ढक कर सूँघो। इससे बड़ा आनन्द आता है।

(९)—केशर और बादाम की गिरी पीस कर सूँघनेसे सिर-दर्द आराम होते देखा गया है।

(१०)—पीपल और सैंधा नमक पानीमें घिसकर, उसकी ३।४ बूँदें नाक में डालनेसे सिर-दर्द फ़ौरन आराम होता है।

(११)—केशर को घी में पीसकर सूँघने से आधाशीशी का दर्द आराम हो जाता है।

(१२)—वच और पीपर को महीन पीस-छानकर सूँघनी की भाँति सूँघने से आधासीसी और सिर-दर्द आराम हो जाते हैं।

(१२)—अगर सर्दी से सिर-दर्द हो ; तो रैंडी, सोंठ और अजवायन को जलमें पीसकर गर्म करो और पीछे सुहाता-सुहाता लेप करो ; अथवा नरकचूर को जल में पीसकर मेहँदी की तरह पैर के तलवों में लगा लो।

(१४)—सफ़ेद चन्दन और तज बराबर-बराबर पानी में घिस कर, कुछ गर्म करके लगाने से, सर्दी-गर्मी दोनों तरह का सिर-दर्द आराम होता है।

(१५)—बकरी का मक्खन सिर पर मलने से खुश्की और गर्मी का सिर-दर्द अवश्य शान्त हो जाता है।

(१६)—लौंग दो दाने और अफीम चार रत्ती,—पानी में पीसकर और कुछ गर्म करके लगाने से नजले का सिर-दर्द आराम होता है।

(१७)—सफ़ेद कनेर की पत्तियाँ लाकर, छाया में सुखाकर, महीन पीस लो। आधाशीशी का दर्द सिर के जिस भाग में हो, उधर के नथने में उसमें से दो चाँवल के बराबर फूँक दो। इससे नाक से खूब पानी गिरेगा और ढेर छींकें आकर आधाशीशी आराम हो जायगी। माथे में बलग़म या पानी रुक जानेसे जो सिर-दर्द होता है, उसमें भी इस उपाय से लाभ होता है।

(१८)—अगर सिर में कीड़े होने की वजह से सिर-दर्द रहता हो; तो शफ़तालू की पत्तियों के रस में एलुआ मिलाकर दो-तीन बूँद नाक में टपका दो। इससे ब्रह्माण्ड के कीड़े मर जायँगे।

(१९)—नीम की पत्तियों का जल मीठे तेल में मिलाकर, कान में टपकाने से भी सिर के कीड़े मर जाते हैं।

(२०)—बच को पीसकर, एक कपड़े की पोटली में बाँधकर, बार-म्बार सूँघने से सर्दी या जुकाम से उत्पन्न सिर-दर्द आराम हो जाता है।

जुकाम या नजला ।

अगर मवाद नाक से निकले, तो जुकाम समझना चाहिये ; यदि मवाद गलेमें गिरे, तो नजला समझना चाहिये । अगर जुकाम हो जाय, तो उसकी खूब रक्षा करनी चाहिये । क्योंकि जुकाम प्रायः ज्वर का पूर्वरूप ही होता है । जुकाम बिगड़ जानेसे बड़ी खराबी होती है , अतः इसको रोकना उचित नहीं है । जब जुकाम हो, सिर के नीचे ऊँचा तकिया मत रक्खो, पानी कम पीओ और सिर खुला मत रक्खो ।

(१)—गाय का दूध गर्म करके, उसमें कालीमिर्च और मिश्री पीसकर मिला दो और रोज़ सोते समय पीओ । यह नुसखा ६।७ दिन में जुकाम साफ़ कर देगा ।

(२)—गाय के दूध में अफीम और जायफल घिसकर नाक और माथे पर लगाओ ; इससे भी जुकाम में लाभ होता है ।

(३)—नौसादर और चूने में ज़रासा पानी डालकर हथेलियों से घिसो और सूँघो । इसे ही अङ्गरेज़ी में "एमोनिया" कहते हैं । इसके सूँघने से जुकाम * में बहुत लाभ होता है । एक दफ़े तो सिर-दर्द आराम हो ही जाता है ।

---

* जुकाम बुखार, खांसी और राजयक्ष्मा की जड़ है । इसका ठीक इलाज न होने से मनुष्य बे-मौत मरता है । इस रोग को साधारण रोग समझना भयंकर भूल है । इस ग्रन्थ में हमने जुकाम आराम करनेवाले चन्द परीक्षित नुसखे लिख दिये हैं, पर जुकाम के निदान-कारण, लक्षण और चिकित्सा "चिकित्सा चन्द्रोदय" छठे भाग में लिखी है । उस ग्रन्थ के पढ़ने से आप को जुकाम, खाँसी, श्वास, रक्तपित्त, प्यासरोग, क्षयरोग, मृगी और उन्माद वगैरः पर दिलचस्प और औपन्यासिक भाषामें अनेकों अनमोल बातें मालूम होंगी ।

कान के रोगों पर दवाएँ।

कानमें बहुत तरह के रोग होते हैं। उन सबको हम स्थाना-भावसे, नहीं लिख सकते। कर्णरोग वालों को चाहिये, कि वे मलमूत्र आदि वेगों को न रोकें, बहुत न बोलें, बल्कि आराम न हो जाने तक मौन-व्रत धारण कर लें, दाँतुन न करें, सिर पर जल डालकर स्नान न करें, कसरत न करें, कानको न खुजावें और कफकारी एवं भारी पदार्थों को न खावें। कानके रोगियों को गेहूँ, चाँवल, मूँग, जौ, घी, परवल, सहँजना बैंगन, और करेला आदि पदार्थ पथ्य हैं।

(१)—अगर कान में कीड़ा घुस जावे; तो "मकोय के पत्ते का रस" कान में टपकाओ।

(२)—अगर कान में कीड़े हों; तो "काकजङ्घाका रस" कान में टपकाना चाहिये।

(३)—अगर कान में मच्छर घुस जावे; तो "कसौंदी के पत्तों का रस" कान में टपकाना उचित है।

(४)—अगर कान में कनखजूरा या कनसलाई घुस जावे, तो "मरोड़फली की जड़" को रैंडी के तेल में घिसकर, दस-बीस दफ़ा कान में टपकाओ। इस दवा से कनखजूरा मरकर बाहर निकल आवेगा।

(५)—अगर कान में कीड़े हों; तो "एलुआ" पानी में पीसकर पतला-पतला कानमें भर दो। उस पानी को थोड़ी देर कान में रहने

दो, निकालो मत ; ताकि कीड़े मर जावें। घड़ी-भर बाद, कान को नीचे झुका दो ; कीड़े मरकर निकल जावेंगे।

(६)—कान के दर्द में "स्त्री का दूध" टपकाने से बहुत लाभ होते देखा है।

(७)—"भाँग के पत्तों का रस" निचोड़ कर और गर्म करके, कान में टपकाने से गर्मी और सर्दी का दर्द मिट जाता है।

(८)—"सुदर्शन के पत्तों का रस" निचोड़कर और गर्म करके कान में टपकाने से कान का दर्द आराम हो जाता है।

(९)—चमेली के तेल में ज़रासा "एलुआ" पीसकर और गर्म करके कान में टपकाने से कान की खुजली मिट जाती है।

(१०)—नीम के पत्ते औटाकर, उनका वफ़ारा कान में देने से कान का दर्द और कान का घाव आराम हो जाता है।

(११)—अगर कानमें जलन होती हो, तो "घीग्वार का लुआब;" कपड़े में छानकर, कानमें डालो और उसका गूदा कान पर रख दो ; निश्चय ही आराम हो जायगा।

(१२)—"आक के पके हुए पत्तों" को घी से चुपड़कर, आग पर सेको। पीछे उनका रस निचोड़कर कान में डालो। इस नुसखे से सब तरह के कान के दर्द, निस्सन्देह, आराम हो जाते हैं।

(१३)—"कारबोलिक तेल" एक अङ्गरेज़ी तेल है। इसके कान में डालने से भी कान का दर्द आराम होते देखा है।

(१४)—अगर कान में पानी भर जावे, तो छींक आने और खाँसने का उपाय करो। तिल का तेल गर्म करके कान में टपकाओ। जिस कान में दर्द हो, उस कान के नीचे अपनी हथेली लगाकर, एक पैर से खड़े हो जाओ और पानी वाले कान को नीचे झुका दो। इन क्रियाओं से कान का पानी अवश्य निकल जायगा।

———

नेत्र-रोगनाशक चुटकले ।

हमने नेत्र-रोग पर, इसी पुस्तक के प्रथम भाग में, बहुत कुछ लिखा है ; लेकिन नेत्र-रोग-नाशक उपाय बहुत ही कम लिखे हैं ; अतएव यहाँ पर हम, बहुत ही सरल और सुलभ नेत्र-रोग-नाशक उपाय, हमारे छोटे-छोटे गाँवों में रहने वाले पाठकों के उपकारार्थ, लिखते हैं । जिनको नेत्र-रोग हो, उन्हें नीचे लिखी हुई बातों से परहेज़ करना चाहिये :—

क्रोध, शोक, स्त्री-प्रसङ्ग, रोना, अधोवायु और मलमूत्र रोकना, नींद आने पर न सोना, आती हुई क़य (वमन) को रोकना, बारीक चीज़ों को देखना, दाँतुन करना, स्नान करना, धूप में घूमना, रात को खाना, आँखों में धूआँ जाने देना, बहुत बोलना, बारम्बार जल पीना, लाल कपड़ा देखना, दही, पत्तों के साग, तरबूज़, मछली, शराब, खटाई, नमक, दाहकारी, कड़वे, गर्म और भारी अन्नपान आदि सेवन करना ।

नेत्र-रोगियों को मूँग, जौ, लाल चाँवल, हाँड़ी का घी, लहसन, परवल, बैंगन, ककोड़ा, करेला, नया केला और नयी मूली की जड़ आदि पदार्थ पथ्य हैं ।

(१)—अगर आँख दुखती हों, तो चिरचिरे की जड़ और ज़रासा सैंधानोन मिलाकर पीस लो । पीछे उस चूर्ण को ताँबे के बरतन में डालकर दही के पानी से खरल करके आँखों में आँजो ।

(२)—अगर बालक की आँखें दुखनी आ जावें ; तो ज़रासा "धनिया" एक साफ़ कपड़े की पोटली में रख, ऊपर से मुँह बाँधकर शीतल जलमें छोड़ दो । पीछे उस पोटली को बालक की आँखोंपर फेरो ।

(३)—घीग्वार का गूदा एक माशे और अफ़ीम एक रत्ती,—इन

दोनों को महीन पीस, कपड़े की पोटली बनाकर पानी में डाल दो पीछे, पोटली को पानी में डुबो-डुबोकर आँखों पर फेरो और एक दो बूँद दवा पोटली में से आँखों पर भी निचोड़ दिया करो। आँखों के दुखने पर, यह नुसखा बहुत ही उत्तम साबित हुआ है।

(४)—लोध एक माशे, भुनी फिटकरी एक माशे, अफीम आध माशे और इमली की पत्तियाँ चार माशे—इन चारों को पीस और एक पोटली बना कर पानी में डाल दो। पोटली को आँखों पर फेरते रहो। यह नुसखा हमारे एक मित्र का आज़मूदा है।

(५)—नीम की कोंपलों को पीस कर रस निकाल लो। इस रस को ज़रा गर्म करके, सुहाता-सुहाता, उस तरफ़के कान में टपकाओ, जिस तरफ़ की आँख न दुखती हो। अगर दोनों आँखें दुखती हों, तो दोनों कानों में टपका दो। बच्चों की आँखें दुखने पर यह नुसखा अच्छा है।

(६)—"चिरचिरे की जड़" शहद में घिस कर आँजने से आँख की फूली कट जाती है।

(७)—बड़ के दूध में कपूर मिलाकर आँजने से एक दो महीने तक की फूली कट जाती है।

(८)—" कड़वी तूँबी का रस" शहद में मिलाकर आँजने से आँख की फूली और रतौंधी आराम हो जाती है।

(९)—बड़ का दूध आँजने से नेत्र-पीड़ा फौरन मिट जाती है!

(१०)—अगर पलकों की बरौनियाँ गिर जाती हों, तो नीबू के रस "कपूर" घोटकर लगाने से अवश्य लाभ होता है।

(११)—चिरचिरे की जड़ * एक तोला, सन्ध्या समय, भोजन

---

* चिरचिरे को संस्कृत में अपमार्ग और बंगला में अपाङ्ग कहते हैं। यह पौधा जङ्गल में आप से पैदा होता है और प्रायः समस्त भारत में मिलता है। इसके पत्ते ऊपर से नर्म और पीछे से खरदरे रहते हैं। एक-एक डण्ठल पर छै छै पत्तियाँ होती हैं। पौधे के अगले सिरे पर एक बाल निकलती है। सफेद चिरचिरा दवाओंके काम में अच्छा होता है।

करने के बाद, चबाकर सो जाने से ३।४ दिन में रतौंधी बिल्कुल आराम हो जाती है।

(१२)—शहद में "केशर घोटकर, आँखों में आँजने से आँख की जलन में बहुत लाभ होता है।

(१३)—एक साफ़ सफ़ेद कपड़े की कई तरह करके, गाय के कच्चे दूध में भिगो लो। पीछे, उस कपड़े पर ज़रासी फिटकरी पीसकर बुरक दो और उसे आँखों पर रक्खो। इससे भी आँखों की जलन में बहुत कुछ आराम होते देखा गया है।

(१४)—अगर रतौंधी आती हो, तो करेले के पत्तों के रस में कालीमिर्च घिसकर आँखों में आँजो। इस तरकीब से ३।४ दिनमें ही रतौंधी में फ़ायदा नज़र आने लगता है।

(१५)—एक यूनानी हिकमत की किताब में रतौंधी पर नीचे लिखे हुए उपाय लिखे हुए हैं। यद्यपि हमने [illegible] कभी आज़माया नहीं है; तथापि अनुमान से ये सब उपाय ठीक मालूम होते हैं और इनमें से कई एक के विषय में लोगों से तारीफ़ भी सुनी है; अतः हम उन्हें नीचे लिखते हैं। पाठक इनकी परीक्षा करें और ग़रीब लोगों को लाभ पहुँचावें।

प्याज़ का जल आँखों में लगाने, सिरस के पत्तों का पानी लगाने, समुद्रफल का गूदा बकरी के दूध में घिसकर लगाने, लाहोरी नमक की सलाई आँखों में फेरने, दही के पानी में अपना थूक मिलाकर आँजने, अदरख का रस टपकाने, कालीमिर्च थूक में घिसकर आँजने अथवा हुक्के के नेचे पर की कीट आँखों में आँजने से रतौंधी आराम हो जाती है। उपरोक्त सब तरकीबों से एक साथ ही काम न लेना चाहिये। पहले एक तरकीब से काम निकालना चाहिये। जब एक विधि से फ़ायदा न हो, तब दूसरी विधि पकड़नी चाहिये। कितनी ही परीक्षित और उत्तम दवा क्यों न हो, सब रोगियों को लाभ नहीं पहुँचा सकती। यही कारण है, कि प्राचीनकाल के त्रिकालज्ञ ऋषि-मुनियों ने एक-एक रोग पर सैकड़ों औषधियाँ लिखी हैं।

(१६)—भीमसेनी कपूर लड़केवाली स्त्री के दूध में घिसकर, आँखों में लगाने अथवा नौसादर सुरमें की तरह आँखों में आँजने से थोड़े दिन का मोतियाविन्द आराम हो जाता है।

(१७)—काले तिलों का ताज़ा तेल, सोते वक्त, आँखों में कई दिन तक डालने से नेत्र-रोग में वहुत लाभ होता है।

(१८)—सहँजने के पत्तों के रस में "शहद" मिलाकर आँजने से नेत्र रोग नाश हो जाते हैं। "वैद्यजीवन" में लिखा है, कि वात, पित्त और कफ की कैसी ही वीमारी आँखों में क्यों न हो, इस नुसखे से आराम हो जाती है।

(१९)—समुद्र-फेन और सफ़ेद मिश्री का चूर्ण महीन पीसकर आँखों में आँजने से, आँख की सफ़ेदी पर जो खरगोश के खून के समान लाल छींटासा पड़ जाता है, अवश्य आराम हो जाता है।

(२०)—त्रिफले (हरड़, बहेड़ा, आँवला,) के चूर्ण में घी और शहद मिलाकर, रात में चाटने से सब तरह के आँखों के रोग आराम हो जाते हैं ; किन्तु स्त्री-प्रसङ्ग से परहेज़ करना चाहिये ; क्योंकि स्त्री-प्रसङ्ग करने से सव प्रकार के नेत्र-रोग वढ़ जाते हैं।

(२१)—गाय के गोवर में "पीपल" घिसकर आँजने से रतौंधी निस्सन्देह आराम हो जाती है।

(२२)—"सोनामक्खी" शहद में घिसकर, आँखों में आँजने से फूला अवश्य आराम हो जाता है।

(२३)—त्रिफले का चूर्ण, कल्क अथवा कषाय घी या शहद मिलाकर सेवन करने से सब तरह के तिमिर रोग आराम होते हैं। परीक्षित है।

(२४)—त्रिफला, त्रिकुटा और सेंधानोन—इन तीनों के साथ पकाया हुआ घी नेत्रों को हितकारी, भेदनकर्ता, हृदय को हितकारी, दीपन और कफनाशक है।

(२५)—सोंठ और नीम के पत्ते तथा थोड़ा सेंधानोन इनकी पिंडी बना कर नेत्रों पर बाँधने से नेत्रों की सूजन, खुजली और वेदना दूर होती है।

शीतज्वर नाशक उपाय।

ज्वर अथवा बुखार बहुत तरह के होते हैं। उन सबका इलाज अनुभवी डाक्टर या वैद्यों से कराना चाहिये; क्योंकि उनमें ज़रासी भूल होने से रोगी के मर जाने का भय रहता है; किन्तु शीतज्वर यानी वह ज्वर जिनमें रोगी को जाड़ा लगा करता है, अधिक भयदायक नहीं होते। जाड़े के ज्वरों में रोगी को एक दो दस्त साफ़ करा देने और मामूली औषधियाँ देने से भी बहुधा आराम हो जाता है। ऐसे ज्वरों में टोने, टुटके और यन्त्रमन्त्र से भी हमने खुद अपनी आँखों से आराम होते देखा है। अतः हम ग़रीब गाँववालों के शीतज्वरनाशार्थ चन्द अच्छे-अच्छे उपाय नीचे लिखते हैं :—

(१)—दो तोला नीम की छाल के काढ़े में धनियाँ और सोंठ का चूर्ण मिलाकर, लगातार ३।४ पारी पीनेसे बहुत जल्दी ज्वर आराम होते देखा है। कुनैनसे यह नुसख़ा उत्तम है। कुनैन परिणाममें हानि करती है; किन्तु यह नुसख़ा हर हालतमें लाभ ही करता है। धनिया और सोंठ बराबर तीन-तीन माशे लेकर चूर्ण बना लेना। यह नुसख़ा सब तरह के जाड़े से आने वाले ज़्वरों में चलता है।

(२)—मदार या आकको जड़ दो भाग और काली मिर्च एक भाग लेकर, बकरी के दूध में पीसो। महीन हो जाने पर, चने के बराबर गोलियाँ बना लो। ज़िसे जाड़े का बुख़ार आता हो, उसे बुख़ार चढ़ने से पहले, एक गोली जल से निगलवा दो। भगवान् की कृपा से, २।३ पारी में तो हर प्रकार का शीतज्वर छूट ही जायगा। परीक्षित हैं।

(३)—दो तोला कुटकी के काढ़े में ३ माशे पीपर का चूर्ण मिला कर, ६।७ दिन पीनेसे, रोज़-रोज़ आनेवाला जाड़े का ज्वर अवश्य आराम हो जाता है।

(४)—अगर चौथेया आता हो, तो रविवार को "चिरचिरेकी पत्ती ले आओ। पीछे उसी पत्ती को पीसकर, गुड़में मिलाकर गोली बाँध लो। ज्वर आने से पहले एक गोली रोगी को खिला दो। इस तरह करने से, एक ही पारी में या २।३ पारी में, चौथेया उड़ जायगा।

(५)—रविवार के दिन "चिरचिरे की जड़" लाकर, कुमारी कन्या के हाथ से काते हुए सूत में बाँधकर, रोगी के हाथ में बाँध दो। ईश्वर-कृपा से चौथेया नहीं आवेगा।

(६)—"सफ़ेद कनेर की जड़" रविवार के दिन, रोगी के कान पर बाँध देने से सब प्रकार के जाड़े के बुख़ार आराम हो जाते हैं।

(७)—वच, हरड़ और घी,—इन तीनों को आग पर डालकर धूनी देने से विषम ज्वर नाश हो जाते हैं।

(८)—सफ़ेद धतूरा, रविवार को उखाड़ कर, रोगी के दाहने हाथ में बाँधने से, बहुधा, शीतज्वर एक ही दिन में उड़ जाते हैं।

(९)—उल्लू का पङ्ख और गूगल एक काले कपड़े में लपेट कर बत्ती सी बना लो। पीछे इस बत्ती को घी में तर करके जलाओ और काजल पारो। यह नुसख़ा हमारा आज़मूदा नहीं है। हिकमत की एक पुस्तक में लिखा है कि, इस काजल के आँखोंमें आँजने से चौथैया ज्वर जादू की तरह उड़ जाता है।

(१०)—एक वर्ष से ऊपर के पुराने घी में 'हींग' घोटकर सूँघने से, लोलिम्बराज महोदय लिखते हैं, चौथैया ज्वर ऐसे उड़ जाता है जैसे नव-यौवना स्त्रियों का मुंह देखने से सज्जनों की सज्जनता उड़ जाती है।

(११)—वही वैद्यशिरोमणि लोलिम्बराज महाशय लिखते हैं, कि "अगस्त नामक वृक्ष के पत्तों का रस" सूँघने से चौथैया ज्वर जाता रहता है।

सूचना—सब तरह के जाड़े के ज्वरों के नाश करनेके और भी उत्त-मोत्तम परीक्षित नुसखे और यन्त्र-मन्त्र तथा टोटके हमने "चिकित्सा-चन्द्रोदय" दूसरे भाग में खूब लिखे हैं। उन से थोड़ी हिन्दी जानने वाला

मनुष्य भी अच्छे वैद्य की तरह, हज़ारों ज्वर-रोगियों को बात-की-बातमें आराम कर सकता है ; और जिसे पराया भला करके धन कमाना हो, वह यथेष्ट धन भी कमा सकता है। उस पुस्तक की भाषा प्रभृति ऐसी ही सरल हैं, जैसी इस "स्वास्थ्यरक्षा" की। हर मनुष्य को—चाहे वह गृहस्थ हो चाहे संन्यासी, चाहे स्त्री हो चाहे पुरुष—वह पुस्तक पास रखनी चाहिये। ६०० पेज की सुन्दर जिल्ददार पुस्तकका दाम ५॥।) डाकखर्च ॥।)

अतिसार-नाशक औषधियाँ।

जायफल, छुहारा और शुद्ध अफीम—इन तीनों को तीन-तीन माशे लेकर, खरल में डालकर, नागर पानों का रस डाल कर घोटो। जितना ही पानों का रस सुखाया जायगा, गोलियाँ उतनी ही अच्छी बनेंगी। जब दवाएँ खूब घुट जावें तब चने-समान गोलियाँ बनालो।

जिन्हें पतले दस्त लगते हों, उन्हें एक-एक गोली, दिनमें २।३ बार, माठे के साथ निगलवाओ। खाने को हलका भोजन दो। पानी बिल्कुल थोड़ा पिलाओ। मिहनत और स्त्री-प्रसंग से बचाओ। इन गोलियों के २।३ दिन सेवन करनेसे, अतिसार रोगमें बहुत ही चमत्कार नज़र आता है।

(२)—शोधा हुआ कुचला* ३ भाग और लौंग १ भाग—इन दोनों को

* कुचले के बीजों को गोमूत्र में उबाल लें। फिर उनके ऊपर का छिलका उतारकर फेंक दो। सबसे पीछे बीजोंके बीचों-बीचसे दो भाग करके (चीरकर) उनके अन्दरकी जिभली सी निकालकर फेंक दो। कुचलेके बीजों को कड़ाही वगैरः में रख कर भी भूनते हैं और छिलका तथा जिभली निकाल डालते हैं। मगर घीमें भूनते समय, यह होशियारी रखनी चाहिये कि बीज जलने न पावें।

अदरख के ... में घोट कर रत्ती-रत्ती भर की गोलियाँ बना लो। दिन में २।३ दफ़ा एक-एक गोली शहद में मिलाकर रोगियों को खिलाओ। इन गोलियों से वह दस्त मिट जाते हैं, जिन्हें पेचिश या मरोड़े के दस्त कहते हैं।

(३)—अगर पेट में जलन होती हो और पतले दस्त लगते हों; तो "आम के वृक्ष की अन्दर की छाल" को दही में पीसकर रोगी को खिलाओ।

(४)—अगर आँव गिरता हो और पेट में मरोड़े चलते हों, तो चिर-चिरे की जड़" पानी में घिस कर रोगी को पिलाओ।

(५) आधी रत्ती या कम अफ़ीम पर खाने का चूना लपेट कर, रोगी को दिन-रात में दो दफ़ा निगलवा देनेसे आँव के दस्त या पेचिश निस्सन्देह आराम हो जाती है। एक दफ़ा हमने इसका बड़ा ही आश्चर्य्य प्रभाव देखा था।

(६)—प्याज़ के रस में ज़रासी अफ़ीम मिलाकर देने से दस्तों की बीमारी में बहुत लाभ होता है।

(७)—कितनी ही बार पेचिशवाले रोगियों को केवल दही और भात खाने से आराम होते देखा है। अगर दस्तों के साथ ज्वर या सूजन हो, तो दही-भात न देना चाहिये।

(८)—अगर किसी दस्तवाले रोगीको, दस्तोंके सिवा प्यास तेज़ी से लगती हो, उल्टियाँ होती हों और नींद न आती हो; तो ज़रा-ज़रा सा 'जायफल' का टुकड़ा खिलाओ। अवश्य आराम होगा।

(९)—एक तोला 'जायफल' को पीस, गुड़ में मिला, तीन-तीन माशे की गोलियाँ बना लो। जिसे अजीर्ण हो, बदहज़मी से दस्त लगते हों, उसे आध-आध घण्टे में एक-एक गोली खिलाकर, ऊपर से गर्म जल पिलाओ। बदहज़मी के दस्त इस दवा से बहुत जल्दी आराम होते हैं।

(१०)—दो माशे 'जावित्री' लेकर महीन पीस लो। पीछे उस

चूर्ण को दही में मिलाकर बराबर ११ दिन खाओ। इस दवा से भारी से भारी, हर तरह का अतिसार निस्सन्देह आराम हो जाता है।

(११)—बड़ का दूध नाभि में भर देने और नाभि के चारों तरफ लगाने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

(१२)—आम की छाल, दही के पानी में पीस कर, नाभिके चारों तरफ़ लगा देने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

(१३)—कुछ आँवले लेकर घी में पीस लो। पीछे उससे नाभि के चारों तरफ़ एक ऊँची दीवारसी बना दो। उस दीवारके भीतर नाभि पर, अद्रख का रस भर दो। थोड़ी देर इसी तरह रहने दो। यह दस्त बन्द करने में राजा है। पानी के समान दस्त भी इससे बन्द हो जाते हैं।

(१४)—अगर जमालगोटे से दस्त लग रहे हों, तो सवा दो माशे कतीरा खिला दो ; दस्त बन्द हो जायँगे।

(१५)—बेलगिरी भूनकर, उसमें थोड़ी सी शक्कर मिला कर खाने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

(१६)—ज़रासी अफीम * मिट्टी के ठीकरे पर भून कर खाने से पक्कातिसार अति शीघ्र आराम हो जाता है।

हिचकी रोग।

हिचकी मनुष्यों को अनेक वार उठ आती है और साधारण उपायों से मिट भी जाती है, किन्तु जब वह किसी ऐसे मनुष्य को हो जाती है, जिसके वातादि दोष खूब सञ्चय हो गये हों, अन्न छूट गया हो, जिसको दूसरे रोगों ने घेरकर जीर्ण कर डाला हो,

* अफीम की मात्रा रोगी की शक्ति और उम्र आदि देखकर देनी चाहिये। यद्यपि यह कितने ही रोगों में अमृत का काम करती है, मगर ज़रासी भूल होने से रोगीको यमालय तक पहुँचा देती है। इसकी मात्रा सरसों के दाने से लेकर एक रत्ती तक है।

जो अत्यन्त मैथुन करने वाला हो और जो बूढ़ा हो ; तब वह प्राणनाश करके ही पीछा छोड़ती है । ज्वर रोग में हिचकी का पैदा होना और यमराज का बुलावा आना एक ही बात है । आयुर्वेद में लिखा है:—

कामं प्राणहरा रोगा बहवोनतु ते तथा ।
यथा श्वासश्चहिक्का च हरतः प्राणमाशुवै ॥

"मनुष्य के प्राण नाश करनेवाले हैज़ा और सन्निपात वग़ैरः अनेक रोग हैं ; किन्तु श्वास और हिचकी जितनी जल्दी प्राणनाश करते हैं और रोग उतनी जल्दी नहीं करते ।"

वङ्गसेन में लिखा है:—

यथाग्निरिक्षोः पवनानुवृद्धोः वज्रं यथा वा सुरराजमुक्तम् ।
रोगास्तथैते खलदुर्निवाराः श्वासः सहिक्काच विलम्बिका च ॥

"जिस तरह हवाके ज़ोर से बढ़ी हुई ईख की अग्नि और इन्द्र के हाथ से छूटा हुआ वज्र दुर्निवार है ; वैसे ही श्वास, हिचकी और विलम्बिका का आराम होना कठिन है ।"

हिचकी के पैदा होनेके सबब ।

दाहकारक, देर से पचनेवाले, अभिष्यन्दी और रूखे भोजन करने, शीतल जल पीने ; शीतल जलमें स्नान करने ; धूल, धूआँ और पवन के सेवन करने ; बोझा ढोने ; बहुत रास्ता चलने ; मलमूत्र-आदि वेगोंके रोकने और व्रत-उपवास आदि करनेसे श्वास, खाँसी और हिचकी रोग पैदा होते हैं ।

यद्यपि हिचकी रोग ऐसा भयंकर है ; तथापि हम चन्द अच्छे-अच्छे उपाय लिखते हैं, जिनसे बहुत कुछ लाभ पहुँचने की सम्भवना है ।

हिचकी का इलाज ।

(१)—बाज़-बाज़ वक्त केवल "शहद" चाटनेसे असाध्य हिचकी आराम हो जाती है ।

(२)—काले उड़द के बारीक चूर्ण को चिलम में रखकर पीनेसे हिचकी आराम होती है ; लेकिन आग का अङ्गारा ऐसा लेना चाहिये, जिस में धूआँ न हो।

(३)—मोर का पङ्ख जला हुआ तीन माशे लेकर, शहद में मिलाकर चाटने से हिचकी आराम होती है।

(४)—छप्पर की पुरानी रस्सी चिलम में रखकर पीने से हिचकी आराम होती है।

(५)—आम के सूखे पत्ते चिलम में रखकर पीने से हिचकी आराम होती है।

(६)—पोदाने में शक्कर मिलाकर चबाने से हिचकी आराम होती है।

(७)—चाँवल के गर्म भात में घी डालकर खानेसे हिचकी में लाभ होता है।

(८)—सैंधानोन जल या घी में पीसकर हिचकी वाले को सुँघाने से हिचकी आराम हो जाती है।

(९)—हाथ-पाँव बाँध देने, श्वास रोकने, प्राणायाम करने, अकस्मात् डराने या गुस्सा दिलाने अथवा खुशी की बात कह देने से, अक्सर, हिचकी आराम हो जाती है।

(१०)—बकरी के दूध में सोंठ औटाकर, रोगी को वह दूध पिलाने से हिचकी आराम हो जाती है। परीक्षित है।

(११)—मक्खी की विष्ठा, दूध में पीसकर, सुँघाने या सौंठ को गुड़ में मिलाकर सुँघाने से हिचकी आराम हो जाती है।

दन्त-रोगनाशक औषधियाँ।

दाँतों में दर्द अक्सर सर्दी, बादी या गर्मी से हुआ करता है। लोग सर्दी के दर्द में ठण्डी दवा और गरमी के दर्द में गर्म दवा इस्तेमाल करते हैं। ऐसा करने से दन्त-पीड़ा घटने के बजाय बढ़ जाती है। इसवास्ते हम गर्मी-सर्दी के पहचानने की सहज तरकीबें लिखते हैं:—

गर्म जल मुख में रखने से यदि दाँतों का दर्द कम हो जाय, तो जानना चाहिये कि दर्द सर्दी से है। अगर शीतल जल मुख में रखने से दन्त-पीड़ा कम हो जाय, तो दाँतों का दर्द गर्मी से समझना चाहिये।

(१)—चिरचिरे की पत्तियों का रस निकाल कर, दाँतों में मलने से दन्तशूल आराम हो जाता है।

(२)—दाँत या दाढ़ के तले 'कपूर' रखने से दाँत का दर्द आराम हो जाता है और कीड़े भी मर जाते हैं।

(३)—पीपल, ज़ीरा और सैंधानोन पीसकर, दाँतों में मलने से, दाँतों का दर्द, उनका हिलना और मसूढ़ों का फूलना आराम हो जाता है।

(४)—हल्दी को महीन पीसकर, उससे दाँतों को मलो और थोड़ी सी हल्दी एक कपड़े में रखकर दर्दवाले दाँत के नीचे रक्खो, इससे दर्द आराम हो जायगा।

(५)—अगर सर्दी से दाँतो में दर्द हो, तो अदरख पर नमक लगाकर दाँतो के नीचे रक्खो।

(६)—अगर दाँतों में कीड़े हों और उनके कारण दाँतों में छेद हो गये हों; तो छेदों में कपूर भर दो। इससे सब कीड़े मर जायँगे और छेद बढ़ने न पावेंगे।

(७)—अगर ज्वार के दाने के बराबर 'नौसादर' रूई में लपेट कर

दाँत के नीचे रक्खो और मुँह नीचा कर दो ; तो मुँह से ख़राब जल निकलकर दन्तपीड़ा आराम हो जायगी।

(८)—प्याज़ और कलौंजी,—दोनों समान भाग लेकर चिलम में रक्खो। ऊपर से आग रखकर तमाखू की तरह पीओ। इस तरकीब से मसूढ़ों की सूजन और दाँतो का दर्द आराम हो जायगा।

(९)—अकरकरा और कपूर बराबर-बराबर लेकर पीस लो। पीछे इसे दाँतो पर मलो। इस नुसखे से हर तरह के दाँतों के दर्द आराम हो जायँगे।

(१०)—अगर मसूढ़ों के फूलने से बहुत दर्द हो ; तो गुनगुने जल के गरगरे या कुल्ले करो।

(११)—अगर खटाई खाने से दाँत आम गये हों ; तो नमक पीसकर दाँतों पर मलो।

(१२)—बारहसिंगे का सींग जलाकर पीस लेने और उसीसे दाँत माँजने से दाँत खूब साफ़ और मज़बूत हो जाते हैं।

(१३)—मसूर को जलाकर दाँतोंपर मलने से दाँत साफ़ हो जाते हैं।

(१४)—सीप को जलाकर दाँत मलने से भी दाँत मोती की लड़ी के समान हो जाते हैं।

(१५)—माजूफल को महीन पीसकर दाँतोंपर मलने से दाँत मज़-बूत हो जाते हैं और उनसे ख़ून आना बन्द हो जाता है।

(१६)—जामुन की लकड़ी, कचनार की लकड़ी और मौलसिरी की लकड़ी,—इन तीनों में से जो मिले, उसे जलाकर राख कर लो। इनमें से किसी एक की राख से रोज़ दाँत मलने से, दाँतों से ख़ून आना बन्द हो जाता है।

(१७)—भुनी हुई फिटकरी एक भाग, भुना हुआ तूतिया चौथाई भाग और कत्था डेढ़ भाग,—इनको कूट पीसकर मञ्जन बनाने और इसी मञ्जन से दाँत मलने से दाँत मज़बूत हो जाते हैं।

(१८)—नौसादर और चूना मिलाकर पानी में घोल, गाढ़ा-गाढ़ा सूँघने से दाँतों का दर्द कम हो जाता है।

अजीर्णनाश उपाय ।

अत्यन्त जल पीने, विषम भोजन करने, मलमूत्र आदि के वेगों को रोकने, रात को जागने और दिन में सोने से ; स्वभाव के अनुकूल और हलका भोजन भी नहीं पचता । इनके सिवा पराई सम्पत्ति देखकर जलने, डरने, गुस्सा करने, लोभ करने, रञ्ज-शोक करने तथा दीनता आदि मानसिक कारणों से भी खाया हुआ भोजन भली भाँति नहीं पचता ।

वङ्गसेन में लिखा है, कि जिनकी इन्द्रियाँ वश में नहीं हैं, जो जानवरों की भाँति वे-प्रमाण खाते हैं, उन लोगों को ही अजीर्ण पैदा होता है । अजीर्ण अनेक रोग पैदा करता है । अजीर्ण के नाश हो जाने से सब रोग नाश हो जाते हैं । मूर्च्छा, प्रलाप, वमन, मुँह से लार गिरना, ग्लानि और भ्रम तथा मरण—ये सब अजीर्ण के उपद्रव हैं ।

हम अजीर्ण और मन्दाग्नि के नाशार्थ चन्द अच्छे-अच्छे नुसखे नीचे लिखते हैं । पाठक उन्हें यथाविधि बनाकर लाभ उठावें :—

हिङ्गाष्टक चूर्ण ।

सोंठ, कालीमिर्च, पीपर, अजमोद, सैंधानोन, सफ़ेद ज़ीरा और स्याह ज़ीरा,—ये सातों चीज़ें बराबर-बराबर लेकर कूट-पीस लो । पीछे सब चीज़ों के आठवें भाग के बराबर 'हींग लो । हींग को घीमें भूनकर चूर्ण में मिला दो । बस, यही "हिङ्गाष्टक चूर्ण' है ।

इस चूर्ण में से ३ या चार माशे चूर्ण, घी के साथ मिलाकर, पहले एक ग्रास अथवा पहले पाँच ग्रासों के साथ खाने से खूब भूख बढ़ती है और किसी-किसी के मतसे वायु-गोला भी नाश हो जाता है । जिनको भूख न लगने की शिकायत रहती हो, वह इसे अवश्य खावें ।

महा अजीर्ण नाशक चूर्ण।

इमली (सूखी), अम्लवेत, चीता, हरड़, सोंठ, गोलमिर्च, पीपर सैंधानमक, काला नमक, मनिहारी नमक, वायविडङ्ग, स्याहज़ीरा, सफ़ेद ज़ीरा, अजमोद और अजवायन,—इन पन्द्रह चीज़ों को बराबर-बराबर बाज़ार से लाओ। पीछे कूट-पीसकर कपड़-छन कर लो और एक बोतल में भरकर काग लगाकर रख दो।

इसकी मात्रा १ माशे से ४ माशे तक है। इसे फाँककर थोड़ा ताज़ा या गर्म जल पीना चाहिये। दोनों भोजन के पीछे, नित्य खानेसे भोजन भली भाँति पच जाता है और भूख खुलकर लगती है। अगर यह चूर्ण अजीर्ण पर सेवन किया जाय, तो पत्थर-समान अजीर्ण को भी भस्म कर देता है।

लवणभास्कर चूर्ण।

समन्दर नोन ८ तोले, सञ्चर नोन ५ तोले, सूखा अनारदाना ४ तोले, छोटी इलायची के बीज आधा तोला, दालचीनी आधा तोला और बिड़ नोन, सैंधानोन, धनिया, पीपर, पीपरामूल, काला-ज़ीरा, तेजपात, नागकेशर, तालीसपत्र, अम्लवेत, कालीमिर्च, सफ़ेद ज़ीरा और सोंठ हरेक दो-दो तोले लो। पीछे, इन अठारह दवाओं को कूट-पीसकर महीन छान लो और शीशी में भरकर रख दो।

इस चूर्ण की मात्रा १ माशे से ४।५ माशे तक की है। इसके सेवन करने से तिल्ली, वायुगोला, मन्दाग्नि, बादी बवासीर, संग्रहणी, दस्तक़ब्ज, भगन्दर, पेट और समस्त शरीर की सूजन, पेटका दर्द श्वास और आम-वात आदि बीमारियाँ आराम होती हैं। कैसा ही भारी पेट का रोग हो, इसके विश्वासपूर्वक, लगातार, सेवन करने से अवश्य आराम हो जाता है। यह चूर्ण और चूर्णों की तरह गरम नहीं, किन्तु मातदिल है; अतः मर्द, स्त्री, और बालक सब को सिवाय लाभ के हानि नहीं करता। दिन में तीन दफ़ा—सवेरे, दोपहर और शाम को—खाना चाहिये। गृहस्थियों

को यह चूर्ण बनाकर अवश्य काममें लाना चाहिये। वक्त पड़ने पर यह बड़े भारी वैद्य का काम देता है।

दस्तक़ब्ज़ में इसे गर्म जल से ; अजीर्ण, खट्टी डकारों या जी मिचलाने में ताज़ा जल से अथवा अर्क़ सौंफ़ से तथा संग्रहणी, बवासीर और मन्दाग्नि में गाय की छाछ से लेना चाहिये।

अजीर्णनाशक चूर्ण ।

सोंठ ५ भाग, पीपर ४ भाग, अजमोद ३ भाग, अजवायन २ भाग, सेंधानोन १ भाग और हरड़ १५ भाग—इन सब दवाओं को कूट-पीसकर छान लो और शीशी में भरकर रख दो। इसकी मात्रा १ से ५ माशे तक है। इसे ताज़ा जल से लेना चाहिये। इसके सेवन करनेसे पेट की गुड़गुड़ाहट, आम रोग, पेट का दर्द, दस्त साफ़ न होना और वायु-गोला आदि नाश होते हैं और पत्थर-समान अजीर्ण भी नाश हो जाता है।

अग्निमुख चूर्ण ।

हींग १ भाग, बच २ भाग, पीपल ३ भाग, अदरख ४ भाग, अजवायन ५ भाग, हरड़ ६ भाग, चीता ७ भाग और कूट आठ भाग ले लो। पीछे सब को मिलाकर कूट-पीस लो और छानकर शीशी में भर दो।

इस वातनाशक अग्निमुख चूर्ण को दही के पानी या निवाये जल के साथ सेवन करने से उदावर्त्त, अजीर्ण, तिल्ली और पेट के रोग नाश हो जाते हैं। जिसका शरीर गलता है और जो बवासीर से दुखी है, उसके लिये यह चूर्ण अमृत है। यह चूर्ण अग्निदीपक, कफनाशक और गोले को नष्ट करनेवाला है। यह "अग्निमुख चूर्ण" कभी निष्फल नहीं जाता।

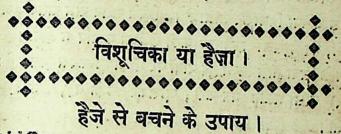
फुटकर उपाय ।

(१)—अगर पेट फूल रहा हो और दस्तक़ब्ज़ हो, तो नीबू के रस में "जायफल" घिसकर चाटो। दस्त साफ़ होकर पेट हलका हो जायगा।

(२)—नीबू के रस में "केसर" घोटकर पीने से अजीर्ण में बड़ा लाभ होता है।

(३)—अगर केला खाने से अजीर्ण हो गया हो, तो इलायची खा लो।

सूचना—अगर आप अजीर्ण, मन्दाग्नि, अतिसार, संग्रहणी और हैज़े पर उत्तमोत्तम नुसखे चाहते हैं तो "चिकित्साचन्द्रोदय" तीसरा भाग देखिये।

विशूचिका या हैज़ा।

हैज़े से बचने के उपाय।

हैज़े का नाम सुनते ही लोगोंकी धोती ढीली हो जाती है। जहाँ यह फैलता है, नित्य सैकड़ों जीवों की सफ़ाई करने लगता है। बहुधा अच्छे-अच्छे डाक्टर-वैद्यों की दवाएँ भी इस दुष्ट रोग के दमन करने में पीठ दिखा देती हैं। अतः अङ्गरेज़ी की इस कहावत के अनुसार, कि 'Prevention is better than cure.' अर्थात् इलाज करने की अपेक्षा रोग का रोकना अच्छा है, मनुष्यों को रोगसे बचने के उपाय करने चाहियें। हम नीचे हैज़े से बचने के थोड़े से उपाय अपने पाठकों के उपकारार्थ लिखते हैं। आशा है, कि पाठकवर्ग इनके अनुसार चलकर, अपने दुष्प्राप्य मानव-जीवन की रक्षा करके, हमारे परिश्रम को सार्थक करेंगे :—

(१) अगर आपके नगर या गाँव में हैज़ा फैल रहा हो ; तो कड़वे नीम के पत्ते एक तोला, कपूर एक रत्ती और हींग एक रत्ती,—इन तीनों चीज़ों को पीसकर एक गोली बना लो। पीछे इस गोली में ६ माशे गुड़ मिलाकर, रात को सोने के पहले, खा जाओ। जबतक हैज़े का भय रहे, रोज़ इसी तरह गोली बनाकर रात को खाया करो। अगर यह गोली आप अपने गाँव में सब को बता देंगे, तो आपको पुण्य होगा।

इस गोली के नित्य खाने वाले पर हैज़ा अपना हमला नहीं करता, यह बात आज़माकर देख ली गयी है।

दूसरा उपाय।

रातको जब खाना खा चुको ; तब थोड़ीसी 'प्याज़' कूट कर उस का रस निकाल लो। उसमें १ चने बराबर हींग, १॥ माशे सौंफ और १॥ माशे धनिया मिलाकर खाजाओ। हैज़ेके समय रोज़ रातको, अच्छे शरीर में, यह नुसखा इस्तेमाल करने से हैज़ा कदापि न होगा। इस तरकीब के सिवा नीचे लिखी हुई बातों पर भी अमल करना ज़रूरी है:—

(२) बासी भोजन मत करो ; खासकर तेल के बड़े, पकौड़ी आदि न खाओ।

(३) जल साफ़ पीओ और अधिक मत पीओ ; क्योंकि दूषित जल पीने या लोटे के लोटे जल झुकाने से भी हैज़ा हो जाता है।

(४) नियत समय पर भोजन करो। कभी कम और कभी अधिक भोजन मत करो।

(५) दिनमें न सोओ और रातमें न जागो।

(६) किसी तरहका नशा मत करो। विशेष कर मदिरा (शराब) मत पीओ। यदि नशा ही करना हो, तो बहुत हलकीसी "भङ्ग" पीओ। देखा गया है, कि हलकीसी भङ्ग पीनेवालों को हैज़ा नहीं होता।

(७) कैसा ही भारी नुक़सान या और कोई दुर्घटना हो जाय, किन्तु हैज़े के मौसम में शोक मत करो।

(८) गर्म स्थानसे आकर एकाएकी ठण्डी जगह में न घुस जाओ और कहीं से आकर गर्म देह में झटपट शी— जल मत पीलो।

(९) हर रोज़ शीघ्र पचनेवाला खाना खाओ और जहाँ तक हो सके कुछ कम खाओ। रात में इस बात पर ज़ियादा ध्यान रक्खो ; क्योंकि रातका भोजन कठिनतासे पचता है और अजीर्ण हो जाता है। अजीर्ण ही हैज़े की जड़ है।

(१०) हैज़े के मौसम में कपूर का चिराग़ जलाओ। हाथ, जेब या रूमाल में कपूर रक्खो और उसे बार-बार सूँघो।

(११)—मकान को खूब साफ़ रक्खो। मकानके मैले रखने से हवा बिगड़ जाती है। बिगड़ी हुई हवा और मैले जल से ही प्राय; हैज़ा हुआ करता है।

(१२)—अगर बहुत ही ज़ोरसे बीमारी फैल रही हो और मनुष्य पर मनुष्य मरते हों; तो अपने वास-स्थानको छोड़कर चन्द रोज़के लिये ऐसे स्थानमें जा बसो, जहाँ कुछ बीमारी न हो और जहाँ का जल-वायु स्वास्थ्य के लिये लाभदायक हो। स्थान छोड़ देनेसे अनेकानेक मनुष्यों की जानें बच जाती हैं। यही कारण है, कि जब अङ्गरेज़ों की छावनी में हैज़ा हो जाता है; तब वह लोग पल्टनको लेकर जङ्गलमें जा पड़ते हैं।

(१३) हैज़ेके समयमें, तेज़ दस्तावर दवा भूलकर भी न लो और हैज़ेसे लोगोंको मरते देखकर कभी भयभीत मत हो। हैज़े और प्लेग से जो डरते हैं, वही मरते हैं।

हैज़े के लक्षण।

हैज़ेकी प्रथम अवस्थामें, रोगीका जी मिचलाता है और फिर बारम्बार वमन और पतले दस्त होते हैं। दूसरी अवस्थामें; जीभमें काँटे पड़ जाते हैं, प्यासका ज़ोर बढ़ जाता है, नाड़ी की चाल मन्दी पड़ने लगती है। और कुछ-कुछ बेहोशी होने लगती है। तीसरी अवस्थामें एकदम होश-हवास नहीं रहता, संज्ञा नाश हो जाती है, हाथ-पैर ठण्डे पड़ जाते हैं और उनमें तशन्नुज या बाँइटे आने लगते हैं, आँखें अन्दर को घुस जाती हैं, होठ और नाखुन कुछ कालेसे या नीले पड़ जाते हैं और हिचकियाँ चलने लगती हैं तथा पेशाब नहीं उतरता।

असाध्य रोगके लक्षण।

रोगी के हाथ-पैरोंमें ऐंठन अधिक हो, आवाज़ बैठ गई हो, बल बिल्कुल घट गया हो, भीतर से शरीर जलता हो और ऊपर से ठण्ड

लगती हो, बेचैनी के मारे रोगी घबराता हो, प्यास के मारे गलेमें काँटे पड़ गये हों, पेशाब न उतरता हो, साँस रुक-रुक कर आता हो या साँस लेते समय गला खर-खर करता हो, नाड़ी रुक-रुक कर चलती हो और हिचकियाँ आती हों—अगर ये लक्षण हों तो समझना चाहिये, कि रोगी शायदही बचेगा। ऐसे रोगीके आराम होनेकी पक्की आशा नहीं करनी चाहिये।

अगर उपरोक्त लक्षणोंके सिवा—रोगीके हाथ-पावोंके नाखून, दाँत और होठ नीले या काले हो गये हों, बिलकुल होश न हो, आँखें भीतर घुस गयी हों और हाथ-पैरोंके जोड़ ढीले पड़ गये हों ; तो समझना चाहिये, कि रोगी कदापि न बचेगा। अगर ऐसे लक्षणोंवाला रोगी बच जाय ; तो समझना चाहिये कि, उसने फिरसे नया जन्म लिया है।

साध्य रोगके लक्षण।

अगर रोगीकी वमन बन्द हो जायँ, थोड़ी-थोड़ी नींद आने लगे, शरीर गर्म बना रहे, रोगी तीन चार दिन निकाल जाय और बीचमें कोई वात-कफका उपद्रव न उठे ; तो जानना चाहिये कि, रोगी अवश्य आराम हो जायगा।

हैज़ेवाले की सेवा-शुश्रूषा।

हैज़े के रोगीको खूब साफ़ कमरेमें साफ़ बिछौने पर सुलाओ और उसका पाख़ाना तथा क़य जल्दी-जल्दी साफ़ करवा दो ; ताकि घरकी हवा न बिगड़ने पावे। उसके पास थोड़ासा कपूर रख दो और उसे बारम्बार कपूर सुँघाते रहो तथा रोगीको धैर्य्य देते रहो और घबराने मत दो। अगर नज़दीक ही कोई अनुभवी और नामी वैद्य हकीम या डाक्टर मिले, तो उसका इलाज कराओ। यदि वैद्य हकीम न मिले, तो हमारी नीचे लिखी हुई तरकीबों से काम निकालो। असल इलाज तो तभी हो सकता है, जबकि चतुर चिकित्सक रोगीके पास हो ; मगर

वैद्य-हकीमके न मिलने पर, कुछ-न-कुछ उपाय तो अवश्य ही करना चाहिये। यदि थोड़ीसी अक्ल से काम लिया जाय; तो हमारी नीचे लिखी हुई दवाइयों और तरक़ीवोंसे अनेक रोगी वच सकते हैं :—

हैज़ेकी गोलियाँ।

अफ़ीम, जायफल, लौंग, केशर और कपूर,—इन पाँचों चीज़ोंको छः-छः माशे, वरावर-वरावर लेकर खरल में डालकर खूब घोटो। पीछे दो-दो रत्ती की गोलियाँ बना लो।

जब तक दस्त और वमन आराम न हो जायँ, तव तक एक-एक घण्टे पर एक-एक गोली "गर्म जल" के साथ रोगीको निगलवाओ। कम उमूवालों को आधी गोली दो। ये गोलियाँ आज़माई हुई हैं। इनसे हैज़ेमें अवश्य उपकार होगा। जव रोगीको प्यास लगे,तव थोड़ा-थोड़ा जल दो। आराम हो जाने पर, जव खूव भूख लगे, तव सावूदाना पका कर खिलाओ।

कुचलेकी गोलियाँ।

शोधा हुआ कुचला + ६ माशे, अफ़ीम ६ माशे और सफ़ेद गोल-मिर्च ६ माशे,—इन तीनों को मिलाकर अदरखके रसमें घोटो, पीछे एक-एक रत्ती की गोलियाँ वना लो। जव रोगी को गोली देनेका काम पड़े, तव हरेक गोलीमें दो माशे सोंठका चूर्ण और इतना ही गुड़ मिला कर रोगीको खिलाओ। ये गोलियाँ हैज़ा और अतिसार दोनों में फायदेमन्द सावित हुई हैं। अतिसारमें दिनमें तीन या चार गोली दो। मगर हैज़े में, रोगका ढंग देखकर, घण्टे-घण्टे या दो-दो घण्टेमें गोली दो।

आक की गोलियाँ।

मदार यानी आककी जड़ दो तोला लाकर, उसमें दो तोला ही अदरख का रस डालो और उन दोनों को खरलमें डालकर खूब घोटो।

+ कुचला शोधने की तरकीब इसी पुस्तकके २६७ वें सफेद के फुट नोटमें देखो।

जब मसाला गोली बनाने लायक़ घुट जाय, तब गोल मिर्च के समान गोलियाँ बना लो। दो-दो या तीन-तीन घण्टे पर, एक-एक गोली हैज़ेवाले रोगी को खिलाओ। बाज़-बाज़ समय, इन गोलियों से मरते हुए आदमी भी बच गये हैं।

हैज़े के आराम करने के सरल उपाय।

(१)—नीला कपड़ा जलाकर उसकी राख मनुष्य के पेशाब में मिलाकर पीओ। सुना है, कि हैज़े के आसार नज़र आते ही बहुत आदमी अपना पेशाब पी लेते हैं और हैज़े से बच जाते हैं।

(२)—अगर हैज़ा हो जाय और कोई दवा या हकीम-वैद्य न मिले, तो प्याज़ कूट-कूट कर उसका रस निकालो और हैज़ेवाले को छः छः माशे रस घण्टे-घण्टे में उस वक्त तक पिलाओ, जब तब कि वह आराम न हो जाय।

उपद्रव शान्ति के उपाय।

(२) प्यास।

अगर प्यास का ज़ोर न घटे, तो अर्क़ सौंफ आधा पाव, अर्क़ गुलाब एक छटाँक, अर्क़ पोदीना एक छटाँक और पानी की बर्फ़ आधा पाव—इन चारों को या इनमें से जो वक्त पर मिल सके, एक मिट्टी के कोरे बर्तन में मिला कर रख लो। जब रोगी पानी माँगे, तब रुपया-रुपया भरके अन्दाज़ से रोगी को यही अर्क़ पिलाते रहो। इस नुसखे से प्यास तो अवश्य ही कम हो जायगी; साथ ही वमन में भी फ़ायदा होगा।

(२)—अगर ऊपर के अर्क़ वग़ैरः न मिलें, तो धुली हुई भाँग दो रत्ती, सौंफ दो माशे और छोटी इलायची एक माशे,—इन सब को पीसकर, एक मिट्टी के बर्त्तन में, आधा सेर ताज़ा जल में कपड़ेसे छान लो। इसमें से ज़रा-ज़रासा पानी रोगी को २५।३० बार पिलाओ। इस भङ्ग-जलके पीने से प्यास मिट कर पेशाब साफ़ होगा।

(३)—अगर भङ्ग-जल न बन सके, तो ज़रा-ज़रासा "जायफल" का टुकड़ा रोगी को खिलाओ अथवा जायफल को कुचल कर काढ़ा बना लो और वही रोगी को पिलाओ। इससे प्यास अवश्य ही कम हो जायगी।

(२) वमन।

अगर उपरोक्त दवाओं से वमन यानी उल्टी होना बन्द न हो; तो चौकोर पतले काग़ज़ पर राई पीस कर लपेट दो। पीछे उस राई के काग़ज़ को पेट पर चिपका दो। जब जलन होने लगे, तब उसे उतार डालो। इस तरकीब से वमन बन्द हो जाती है।

(३) शरीर की ऐंठन।

अगर हाथ-पैरों में बाँइटे आते हों, शरीर शीतल हो गया हो और नाड़ी की चाल मन्दी पड़ गई हो; तो हाथों की कलाई और पैरों की एड़ियों पर राई के पलस्तर रख दो। अगर मिल सके, तो "विषगर्भ तेल, तारपीन का तेल, और कपूर,"—इन तीनों को मिलाकर समस्त शरीर या हाथ-पैरों में, ज़रूरत के माफ़िक़, मलते रहो। इस तेल की मालिश उस समय बन्द करो, जब नाड़ी चलने लगे, बाँइटे आना बन्द हो जाय और शरीर में गर्मी आ जाय। यह तरकीब इस समय खूब काम देती है।

(४) पेशाब खोलना।

अगर दस्त, क़य और प्यास वग़ैरः कम हो जावें या बिल्कुल बन्द हो जावें, लेकिन रोगी का पेशाब न खुला हो; तो ग़फ़लत छोड़ कर, फौरन उसके पेशाब खोलने की तरकीब करनी चाहिये।

(१)—साफ़ साबुन ६ माशे, कलमी शोरा ६ माशे और कपूर २ माशे,—इन तीनों को पानी में खूब फेंटकर एक जीव कर लो। पीछे इस पानी को काँच की छोटी सी पिचकारी में भर कर रोगी की पेशाब

की इन्द्री के मुँह में लगा कर छोड़ दो। जब तक पेशाब न उतरे, तब तक २।३ बार पिचकारी लगाओ। अवश्य ही पेशाब खुल जायगा।

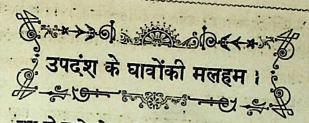
(२)—राई का पलस्तर कमर पर रक्खो अथवा ज़रासा कपूर मूत्रेन्द्रिय के मुँह पर रक्खो।

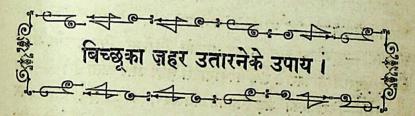
(३)—टेसू के फूल आधी छटाँक और कलमी शोरा आधी छटाँक-इन दोनों चीज़ों को पत्थर की सिल पर, पानीसे, महीन पीसकर रोगी के पेड़ू पर रख दो। अगर आधे घण्टे में पेशाब न खुल जाय, तो यही लेप फिर पेड़ू पर लगा दो।

(४)—केवल "कलमीशोरा" दो तोला लेकर, पानी में महीन पीस लो। पीछे एक साफ कपड़े की पट्टी उसी शोरे के जल में तर करके, नाभिके नीचे पेड़ू पर रख दो। इससे भी पेशाब खुल जायगा।

स्तम्भन वटी।

अकरकरा, सोंठ, लौंग, केशर, पीपर, जायफल, जावित्री और सफ़ेद चन्दन,—इनमें से हरेक छः-छः माशे लो और अफीम दो तोले लो। पहले अकरकरा-वगैरःको कूट पीस कर महीन चूर्ण कर लो। पीछे चूर्णमें अफीम मिला दो और आधी-आधी रत्ती की गोलियाँ बना लो। एक गोली शहद के साथ खाकर ऊपर से दूध-मिश्री पीओ। ये गोलियाँ स्तम्भन के लिये अच्छी हैं।

उपदंश के घावोंकी मलहम।

कत्था दो माशे, सेलखड़ी दो माशे, नीला-थोथा एक रत्ती, एक नग सड़ी सुपारी की राख और एक नग पीली कौड़ीकी राख,—इन सबको कूट-पीसकर महीन कपड़े में छान लो। पीछे दो तोले गाय के घी या मक्खन को १०८ बार काँसी का थाली में धो लो। धुले हुए घी में उपरोक्त चीज़ें मिलाकर एक बर्तन में रख दो। इस मलहम के लगाने से गर्मी के घाव अवश्य मिट जाते हैं।

सफेद कनेर की जड़ पानी में घिसकर, घावों पर लगाने से उपदंश की असाध्य पीड़ा भी शान्त हो जाती है।

बिच्छूका ज़हर उतारनेके उपाय।

पहाड़ी देशों और मारवाड़ प्रान्तमें बिच्छू बहुतायतसे होते हैं। बाज़-बाज़ बिच्छू तो ऐसे ज़हरीले होते हैं, कि उनके काटनेसे आदमी मूर्च्छित हो जाता है और कभी-कभी मर भी जाता है। अतः हम अपने पाठकों के उपकारार्थ बिच्छूके ज़हर उतारनेके चन्द उपाय नीचे लिखते हैं :—

(१)—सत्यानाशी की जड़की छाल, पानमें रख कर, खिलानेसे बिच्छूका ज़हर उतर जाता है। मगर इसके साथ ही प्याज़के दो टुकड़े करके बिच्छूके डंक पर लगाने चाहियें।

(२)—सफेद कनेरकी जड़, पानीमें घिसकर, विच्छूके डंक पर लगाओ और घी पिलाओ। इस तरकीब से साँप और विच्छू दोनोंका विष उतर जाता है।

(३)—कपास के पत्ते और राई, एक साथ पीसकर डंक पर लेप करनेसे बिच्छू का ज़हर उतर जाता है। अगर रविवारके दिन, कपास की जड़ खोदकर निकाल लाई जावे और विच्छूके काटे हुऐ रोगीको चबानेको दी जावे, तो औरभी जल्दी फ़ायदा हो।

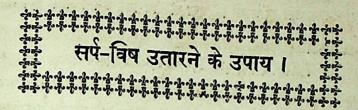
(४)—कड़वे नीमके पत्ते या नीमके फूल चिलममें रखकर, ऊपरसे बिना धूएँका अङ्गारा रखकर, तमाखूकी तरह पीनेसे विच्छूका विष उतर जाता है।

(५)—जिस शख्सको विच्छूने काटा हो, उसे कड़वे नीमके पत्ते चबानेको दो और उससे कह दो; कि मुँह वन्द रक्खे यानी मुँहकी भाफ वाहर न आने दे। पीछे कोई दूसरा आदमी उसके उस कानमें फूँक मारे, जिस तरफ़ विच्छूने काटा न हो। जिस तरफ विच्छूने काटा हो, उस तरफ़ के कानमें फूँक न मारे।

(६)—कुचलेका वीज या जड़ पानीमें घिसकर विच्छू और डाँस आदि ज़हरीले जानवरोंके डंक पर लगानेसे ज़हर उतर जाता है।

(७)—चिरचिरेकी जड़ पानीमें घिसकर, काटे हुए स्थान पर लगाओ। साथ ही चिरचिरे की जड़ पानोमें घिसकर घोल दो और वही पानी बारम्बार थोड़ा-थोड़ा विच्छू-काटे हुए आदमी को पिलाओ। जब वह पानी रोगीको कड़वा लगने लगे, तब समझ लो कि विष उतर गया।

(८)—तीन चार रत्ती कपूर पानमें रखकर खिलानेसे भी विच्छू आदि ज़हरीले जानवरोंका ज़हर उतर जाता है।

सर्प-विष उतारने के उपाय।

जो शख़्स यह चाहे, कि मुझे साँप का विष न चढ़े, उसे हर रोज़ सवेरे कड़वे नीमके पत्ते चवानेकी आदत डालनी चाहिये। जो शख़्स, विना चूकं, रोज़ नीमके पत्ते चवाता है, उस पर निस्सन्देह सर्प-विष असर नहीं करता।

(२)—अगर किसी मनुष्यको साँपने काटा हो, तो उसें कड़वे नीमके पत्ते, नमक और कालीमिर्च्चे चवानेको दो। यदि उसे नीमके पत्ते कड़वे न मालूम हों, तो समझना चाहिये, कि अवश्य सर्पने काटा है। जवतक ज़हर न उतर जाय, वरावर नीमके पत्ते चववाते रहो अथवा नीमकी छाल या पत्तोंका रस निकाल-निकाल कर पिलाते रहो ; जव नीमके पत्ते या रस कड़वे लगने लगें, तव समझना चाहिये, कि ज़हर उतर गया। प्रायः सभी गाँव-गँवईवाले साँप के काटे हुए को नीम के पत्ते चववाया करते हैं।

(२)—नीमकी गिलोय डेढ़ पाव, पानीमें पीस कर पिलानेसे उलटियाँ होने लगती हैं और अक्सर सर्प-विष उतर जाता है।

(३)—कड़वी तूम्वी के पत्ते अथवा उसकी जड़, पाव-भर जल में पीसकर, साँपके काटे हुए को पिलाने से वमन होकर विष उतर जाता है।

(४)—कालीमिर्च्च एक भाग, सैंधा नमक एक भाग और कड़वे नीम के फल दो भाग,—इन तीनों को पीसकर, शहद के साथ देने से सभी तरहके विष उतर जाते हैं।

(५)—सफ़ेद कनेर के सूखे फूल, कड़वी तम्वाकू और छोटी इला-

यची के बीज,—इन तीनो को महीन पीसकर कपड़े में छान लो, पीछे जिसे साँप काटे उसे सुँघाओ। इस से सर्प-विष उतार जाता है।

अफीमका विष उतारनेके उपाय।

अफीम एक प्रकार का ज़हर है। इसको मात्रा से अधिक खा लेने से मनुष्य मर जाता है। बहुतसी कर्कशा स्त्रियाँ अपने घरवालों से झगड़ा करके अफीम खा लेतीं और अपने कुटुम्बियों का दम नाकमें कर देती हैं। अतः हम अफीम के ज़हर उतारनेके चन्द परीक्षित उपाय लिखते हैं :—

(१)—मैनफल छः माशे, सैंधानोन छः माशे और पीपर ३ माशे,—इन तीनों चीज़ों को, एक हाँड़ी में सेर भर पानी डाल कर, गर्म करो; जब अढ़ाई पाव पानी रह जाय, उतार लो। अफीम खानेवालेको यही पानी कुछ गर्म-गर्म पिला दो। इससे वमन होकर अफीम उतर जायगी।

(२)—चार या पाँच माशे हींग पानीमें घोल कर पिला दो। अफीम का ज़हर उतर जायगा। अगर अफीम की डिब्बी में हींग का छोटा सा टुकड़ा रख दिया जावे, तो अफीम का कुछ भी असर न रहे।

(३)—रीठे का पानी बनाकर पिलाने से अफ़ीम एकदम निकम्मी हो जाती है। अरीठे और अफीम का वैर है।

निद्रानाशके उपाय।

(१)—काकजङ्घा सिरमें बाँधने से नींद आजाती है।

(२)—हरी भाँग की पत्तियाँ, बकरी के दूध में पीसकर, तलवों में लगाने से नींद आजाती है।

---

(३)—स्त्री का दूध नाक में टपकाने से भेजे की खुश्की दूर होकर नींद आ जाती है।

(४)—भोजन करने के घण्टे दो घण्टे बाद, गर्म जल से स्नान करने; चक्की की आवाज़, जल बहने के शब्द एवं वृक्षों के पत्तों की खड़खड़ाहट से मनुष्य को नींद आ जाती है।

(५)—काकमाची की जड़ चोटी में बाँधने से नींद आ जाती है।

(६)—अलसी और अरण्डी का तेल बराबर-बराबर लेकर, काँसी की थाली में रखकर, काँसी की कटोरी से घोटो; पीछे नींद न आनेवाले की आँखों में आँजो। फौरन नींद आ जावेगी।

(७)—जायफल, घी में घिसकर, पलकों पर लगाने से नींद आ जाती है।

मिश्रित उपाय।

आग से जला हुआ घाव।

आग से जली हुई जगह पर अलसी का तेल और चूने के ऊपर का नितरा हुआ पानी लगाने से बहुत लाभ होता है। अथवा "घीग्वार का लुआब" जली हुई जगह पर लगाने से जलन तत्काल बन्द हो जाती है।

बद या गाँठ।

कौंच के बीज, पानी में घिसकर, बद, बाघी या गाँठ पर लगाने से लाभ होता है; अथवा कुचले का बीज और समन्दर फल, जल में घिस कर, लगाने से बद में फ़ायदा होता है। गन्देबिरौज़े का शीरा बद या गाँठ पर लगा देने से गाँठ बैठ जाती है।

सूचना—अगर निद्रानाश रोग के और भी उपाय जानना चाहते हो, अगर सब तरह के ज्वरों की चिकित्सा बिना गुरु के सीखना चाहते हो, तो "चिकित्सा चन्द्रोदय" दूसरा भाग देखिये। दाम ५) सजिल्द ५॥)

फोड़ा पकाकर फोड़ना ।

अगर फोड़े में बहुत दर्द हो तो "काली अगर" घिसकर लगा दो। अगर फोड़ा या गाँठ वग़ैरः पकाने हों, तो अलसी के आटे में ज़रासी हल्दी मिलाकर पानी से पुल्टिस बनाओ और फोड़े पर गर्म-गर्म बाँधो, तो फोड़ा फूट जायगा। अगर जल्दी न फूटे, तो अलसी के आटे में ज़रासा नमक और जङ्गली कबूतर की बीट मिलाकर पुल्टिस बनाओ। यह पुल्टिस बहुत जल्दी फोडा फोड़ देती है।

प्याज़ को भूँजकर उसमें हल्दी और घी मिलाकर पुल्टिस बनाओ और बद या गाँठ पर रक्खो, फौरन फूट जायगी।

नारू या बाला ।

अगर नारू या बाला निकले, तो उसपर कुचले का बीज पानी में सीसकर लगायो ; अथवा कड़ने नीमके पत्ते पीसकर लगाओ।

खुजली ।

पुराने नीम की लकड़ी पानी में पीसकर लगाने से खुजली आराम हो जाती है। अथवा कड़वे नीम के बीज, पानी में पीसकर, शरीर पर लगाने से खुजली आराम हो जाती है और सिर में लगाने से सिर की जूएँ मर जाती हैं। गाय का गोबर शरीर पर मलकर गर्म जल से स्नान करने से खुजलो आराम हो जाती है। चमेली के तेल में कपूर घोटकर शरीर पर मालिश करके, स्नान करने से ४।५ दिन में खुजली आराम हो जाती है।

मुंहासे ।

जायफल, दूध में घिसकर, बराबर कुछ रोज़ लगाने से जवानी की फुन्सियाँ मिट जाती हैं।

फोते बढ़ना ।

छोटी इन्द्रायण की जड़ का चूर्ण, अरण्डी के तेल में पोसकर, दिनभर

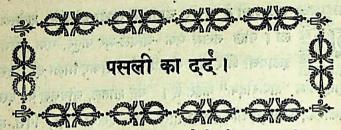
में चार पाँच बार लगाने और दो माशे इन्द्रायन का चूर्ण फाँककर, गाय का दूध पीने से जल्दी फ़ायदा नज़र आ है;

शर्करोदक।

शीतल पानी में सफ़ेद चीनी या मिश्री घोलकर शर्बतसा बना लो। पीछे उसमें एक चाँवल-भर कपूर, एक लौंग, एक इलायची और चार गोलमिर्च पीसकर मिला दो। इसी को विद्वान् लोग "शर्करोदक" कहते हैं। यह शीतल, वीर्यवर्द्धक, दस्तावर, रुचिकारक, स्वादिष्ट और हलका होता है। इससे वादी, पित्त, मूर्च्छा, वमन, प्यास, दाह और ज्वर नाश होता है।

शर्बत गुलाब।

गुलाब के फूल एक पाव लाकर साफ़ कर लो; क्योंकि इनमें मिट्टी मिली रहती है। पीछे फूलों को अढ़ाई सेर जल रात-भर भीगने दो। सवेरे इनको चीनी या क़लई की कड़ाही में डालकर आग पर जोश दो; जब आधा पानी रह जाय, कड़ाही चूल्हे से उतार लो। पीछे पानी छान कर नितार लो। जब गुलाब का पानी नितर जाय; तब अढ़ाई सेर साफ़ चीनी में वही गुलाब का पानी डालकर आग पर पकाओ। जब उबाल आने लगे, तब उसमें दूध और जल मिलाकर देते रहो; जब मैल साफ़ हो जाय, तब चाशनी देखो। ज़रासी चाशनी एक लकड़ी या पत्थर पर टपकाओ, यदि वह अपने स्थान से न बहे; तो समझो कि शरबत तैयार हो गया।

यदि वह चाशनी पाँच मिनट में बहुत ही गाढ़ी हो जाय या जम जाय; तो उसमें और पानी देकर पकाओ। बहुत गाढ़ी चाशनी हो जाने से शरबत बोतल में क़न्द के माफ़िक़ जम जायगा। शरबत वग़ैरः किसी उस्ताद से सीखने और अपने हाथ से, उसके सामने, बनाने से अच्छी तरह आते हैं।

पसली का दर्द।

अगर किसी की पसली में दर्द हो, तो ज़रासा "सिन्दूर" शहद में मिलाकर एक साफ़ कपड़े पर लगा लो। पीछे उसे दर्द-स्थान पर चिपका दो और सिलगते हुए कण्डे की आग से सेक दो। आग शरीर से दूर रक्खो, केवल भभक लगने दो। इस तरकीब से पसली का दर्द फौरन आराम हो जाता है। यह तरकीब हमें बाबू भगवानदास भार्गव, पेन्शनर पोष्टमास्टर ने बताई है। आपका कहना है, कि यह तरकीब हमारी अनेकों बार की आज़माई हुई है।

(२)—अगर "नारायण तेल" मिले, तो पसली के दर्द पर उसकी मालिश करो और पुरानी रूई से उस स्थान को सेको और थोड़ी देर बाद वही रूई उस जगह बाँध दो।

महासुगन्ध तैल।

१ चन्दन, २ केशर, ३ खस, ४ प्रियङ्गु, ५ छोटी इलायची, ६ गोलोचन, ७ लोबान' ८ अगर, ९ कस्तूरी, १० कपूर ११ जावित्री, १२ जायफल, १३ कंकोल १४ सुपारी, १५ लौंग, १६ नली, १७ जटामासी, १८ कूट, १९ रेणुका, २० तगर, २१ नागरमोथा २२ नवीन नख, २३ व्याघ्र का स्पृका, २४ बाल, २५ दौना, २६ स्थौणेयक, २७ चोरक, २८ शैलेय,

२९ ऐलुआ, ३० सरल, ३१ सतवन ३२ लाख, ३३ आँवला, ३४ लामज्जकतृण, ३५ पद्माख, ३६ धाय के फूल, ३७ पुण्डरीक ३८ कचूर,—ये सब दवाएँ पन्सारी के यहाँ मिलेंगी। *

* नोट :—

नख—यह सुगन्धित द्रव्य है। इसके न मिलने पर "लौंग के फूल" ले सकते हैं।

रेणुका—कालीमिर्च या मूँग के सदृश बीज होते हैं। कोई वैद्य सम्हालू के बीजों को और कोई मंहदी के बीजों को रेणुका कहते हैं।

स्थौणेयक—इसे बाज़ारू भाषा में "थुनेर" कहते हैं।

शैलेय—यह छारछरीला और भूरिछरीला के नाम से प्रसिद्ध है।

लामज्जक तृण—इसे हिन्दी में "लामज्जक" ही कहते हैं। इसका रङ्ग पीला और जड़ लम्बी होती है। यह सुगन्धित दवा है।

नली—या नलिका सुगन्धित द्रव्य है। इसका स्वरूप मूँग के समान होता है। कहीं-कहीं इसे पवारी या पवाली भी कहते हैं।

पुण्डरीक—इसे पुण्डरिया या पुण्डेरी भी कहते हैं। सुगन्धित द्रव्य है। इसके पत्ते हरे ; फल बेंगनी और लकड़ी पीली होती है।

स्पृक्का—सुगन्धित द्रव्य है। कोई-कोई इसे "असवरग" कहते हैं।

दौना—इसे "दवना" भी कहते हैं। पत्तों में बहुत ही सुगन्ध होती है। पत्तों पर रूआँसा होता है।

सतवन—इसे "सतौना" (सप्तपर्णी) भी कहते हैं।

पतङ्ग—लाल उत्तम होती है। छीपी इसे रङ्गत के काम में लाते हैं।

दारुहल्दी—बहुत पीली उत्तम होती है। इसके अभाव में "हल्दी" ले सकते हैं।

अगर—कौआ की चोंच के समान चिकनी, भारी, पानी में डालने से लोहे के समान डूब जाय और रङ्ग में काली हो, वही उत्तम होती है।

धूपसरल—पत्ते ढाक के से होते हैं। लकड़ी में से गोंद सा निकलता है।

शिलारस—लिसोढ़े के रस के समान चिकना, धूएं के रङ्ग का, सुगन्धित गोंदसा होता है।

कङ्कोल—इसके अभाव में "जावित्री" ले सकते हैं।

गठिया—इसे "गठोना" भी कहते हैं। इसमें गाँठ बहुत होती हैं इसीसे इसे गठौना कहते हैं। यह सुगन्धित लकड़ी है।

उपरोक्त अड़तीस चीज़ों को खूब देख-भालकर पन्सारी की दूकान से बराबर-बराबर तीन-तीन माशे ले आओ ; पीछे इनको कूट-पीसकर, पानी के साथ सिल पर, भँग की तरह, पीसकर, लुगदी बना लो। इसके बाद चूल्हेमें आग जलाओ ; एक क़लईदार कड़ाही में तैयार की हुई लुगदी रख, ऊपर से चार सेर काले तिलों का तेल और सोलह सेर पानी डालो ; पीछे कड़ाही को चूल्हे पर रख, धीरे-धीरे तेल पकाओ। जब पानी जल जाय, सिर्फ़ तेल रह जाय, तब उसे कपड़े में छान कर बोतलों में भरकर काग लगा दो।

इस तेल की मालिश करने से बेढङ्गी मुटाई नाश होकर, शरीर खूब सुन्दर और सुडौल हो जाता है, बदन में ताक़त आती है, तेज बढ़ता है, रूप खिलता है और खाज-खुजली वग़ैरः चर्म रोग निस्सन्देह नाश हो जाते हैं। यदि कोई शख़्स वर्ष छः महीने इसको लगाता रहे, तो शायद बूढ़े से जवान भी हो जाय।

चन्दनादि तैल।

सफ़ेद चन्दन, लाल चन्दन, पतङ्ग, दारुहल्दी, अगर, काली अगर, देवदारु, धूप सरल, कमल, पारिस पीपल का पञ्चाङ्ग, कपूर, कस्तूरी, बेदमुश्क, शिलारस, केशर, जायफल, लौंग, बड़ी इलायची, छोटी इलायची, जावित्री, कंकोल, दालचीनी, तेजपात, नागकेशर, ख़स, सुगन्धवाला, बालछड़, तज. बंसलोचन, भूरिछरीला, नागरमोथा, रेणुका बीज, फूलप्रियङ्गु लोबान, गूगल, लाख, नख, मजीठ, तगर, मोम, राल, धाय के फूल, और गठिवन—इनको बाज़ार से लाकर रक्खो।

उपरोक्त ४३ दवाइयाँ तीन-तीन माशे लेकर, कूट-पीसकर, सिल पर जल के साथ लुगदी बना लो। फिर महासुगन्ध तेल की तरह, क़लईदार कड़ाही में लुगदी को चार सेर काले तिलों का तेल और सोलह सेर जल डालकर, मन्दी-मन्दी आग पर पकाओ। जब सब पानी जल जाय, केवल तेल मात्र रह जाय, ठण्डा करके छान लो और साफ़ बोतल में भरकर काग से मुँह बन्द कर दो। यही तैयार हुआ तेल "चन्दनादि तेल"।

"चन्दनादि तैल" भी हमारा परीक्षित है। जितने गुण शास्त्र में लिखे हैं, उतने गुण आज़माने का मौक़ा तो हमें नहीं मिला ; किन्तु इतना तो निस्सन्देह कह सकते हैं; कि यह तेल निहायत बढ़िया है एवं अमीरों और राजा महाराजाओं के इस्तेमाल करने लायक़ है। "चन्दनादि तैल" पुराने ज्वर, दाह, पसीना और खुजली में बेशक रामबाण का काम करता है। ३।४ महीने नियमपूर्वक लगाते रहने से, निर्बल बलवान, कुरूप सुरूपवान तथा शरीर सुर्ख़ और देखने-लायक़ हो जाता है।

मस्तकरञ्जन तैल।

छरीला, नागरमोथा, कपूरकचरी, पनड़ी, गुलाब के फूल, सफ़ेद चन्दन, छोटी इलायची, लौंग, बड़ी इलायची, चम्पावती, धनिया, ख़स, कंकोल, हाऊबेर, दालचीनी, बालछड़, सुगन्धवाला, सुगन्ध कोकिला, नरकचूर और नख,—इनको लाकर रखो।

ऊपर की चीज़ें सब खुशबूदार होती हैं। इन सब को एक-एक तोला लेकर, अध-कचरा कर लो। पीछे एक टीन के या काँच के बर्तन में सवा सेर गिरी या काले तिल का तेल डालकर, उसी में अधकचरी दवाएँ डाल दो। बर्तन का मुख बन्द कर दो, कि जिस्से हवा

न जा सके। इस बर्तन को, एक हफ़्ते तक, दिन में धूप में और रात को ओस में रक्खो। ७ दिन बाद, बर्तन को खोलकर, तेल को छानकर, बोतल में भर दो। यह बहुत सुन्दर तेल तैयार होगा। इसके लगाने से शिर शीतल रहेगा, बाल काले और चिकने रहेंगे, और सुगन्ध से चित्त प्रसन्न रहेगा।

दवा बनानेवालों के ध्यान देने योग्य बातें।

पुरानी दवाएं लेने योग्य।

सब तरह के विषयों में नवीन औषधियोंकी योजना करनी चाहिये। परन्तु वायबिडङ्ग, पीपर, धनिया, गुड़, घी और शहद,—ये छः चीज़ें पुरानी ही गुणकारी होती हैं। पका हुआ पुराना घी गुणहीन होता है। वायबिडङ्ग आदि औषधियाँ एक वर्ष बाद पुरानी समझी जाती हैं।

गीली दवाएं लेने योग्य।

गिलोय, कुड़ा, अड़ूसा, पेठा, शतावर, असगन्ध, पियावाँसा, सौंफ और प्रसारिणी—ये नौ औषधियाँ सदा गीली (ताज़ा) लेनी चाहियें; परन्तु गीली समझकर दुगनी न लेनी चाहियें।

दवाओंके गुणहीन होनेकी अवधि।

चूर्ण दो चार मास बाद ही हीनवीर्य हो जाते हैं अर्थात् उनका गुण कम हो जाता है, किन्तु गोलियाँ बहुत दिनों तक रक्खी रहने पर भी अपने गुण नहीं छोड़तीं; लेकिन वर्ष दिन बाद वह भी गुण-रहित होने लगती हैं। घृत तेल आदि सोलह महीने बाद गुणहीन होने लगते हैं। कोई-कोई लिखते हैं, कि वर्षा के चार महीने बीतने पर ही घी, तेल आदि हीनवीर्य्य हो जाते हैं; लेकिन सोने, चाँदी, राँगे आदि की

भस्में और चन्द्रोदय आदि रस जितने पुराने होते हैं, उतने ही गुणकारक समझे जाते हैं।

साधारण औषधियोंकी योजना।

गिलोय और कुड़ा आदि नौ दवाओं के सिवा सब औषधियाँ सूखी और नयी लेनी चाहियें। अगर सूखी न मिलें; तो गीली, वज़न या गिन्ती में दूनी, लेनी चाहियें।

न कही हुई बातोंकी योजना।

जिस नुसख़ेमें दवा लेनेका समय न कहा गया हो, वहाँ "प्रातःकाल" समझना चाहिये। जहाँ किसी औषधिका अङ्ग न कहा गया हो, वहाँ उसकी "जड़" समझनी चाहिये। जहाँ औषधि की तोल या भाग न बताये गये हों, वहाँ सब दवाइयाँ "बराबार-बराबर" लेनी चाहियें। जिस जगह बर्तन न कहा गया हो, वहाँ "मिट्टीका बर्तन" जानना चाहिये और जहाँ कोई द्रव्य न कहा गया हो, वहाँ "पानी" लेना चाहिये। यदि किसी एक ही दवा के दो नाम एक ही नुसख़े में आये हों, तो वहाँ वह दवा "दूनी" लेनी चाहिये।

दवाओंके लेने योग्य अङ्ग।

जिन वृक्षों की जड़ बड़ी हो, उनकी छाल लेनी चाहिये। जैसे; बड़ नीम, आम आदि।

जिन वनस्पतियों की छोटी जड़ हों; उनके जड़, पत्ता, फल और शाखा,—सब अङ्ग लेने चाहियें। जैसे; कटेरी, गोखरू और धमासा आदि।

बड़, पाखर, आम, जामुन आदि की छाल; खैर, बबूल और महुआ आदि का सार; पत्रज, ग्वीग्वार, तालीस और पान वगैरः के पत्ते; सुपारी, कंकोल, मैनफल, हरड़, बहेड़ा और आमले आदि के फल; सेवती

नोट—कोई-कोई कहते हैं कि बड़े वृक्षों की जड़ की छाल लेनी चाहिये और छोटे पौधों की केवल जड़ ही लेनी चाहिये।

कमोदिनी और कमल आदि के फूल ; और आक, मन्दार, दूधी एवं थूहर आदि का दूध लेना चाहिये।

कस्तूरी परखनेकी विधि।

कस्तूरी बेचने वाले आजकल बड़ा जाल करते हैं। जब कस्तूरी ख़रीदो तब उसकी परीक्षा कर लो। बिना परीक्षा किये कस्तूरी लेना भूल की बात है।

एक साफ़ जलता हुआ कोयला, जिसमें धूआँ न हो, किसी चीज़ पर रक्खो। पीछे कस्तूरी का एक रवा उस पर डालो। उसमें से जो धूआँ निकले, उसकी सुगन्ध लो। अगर कस्तूरी असल होगी, तो शुरू से अख़ीर तक कस्तूरी की ही सुगन्ध आवेगी ; अगर नक़ली होगी तो पहले कस्तूरी की सुगन्ध आवेगी, पीछे किसी की गन्ध न आवेगी या जो चीज़ कस्तूरीके अन्दर मिलाई गयी होगी, उसकी गन्ध आवेगी।

अगर कोई कस्तूरी का नाफ़ा बेचने वाला मिले ; तो एक सूत के डोरे पर थोड़ासा इकपोतिया लहसुन पीस कर लेप कर दो। पीछे उस धागे को सूई में पिरो लो और सूई को नाफ़े में घुसेड़कर डोरा उसके अन्दर देकर बाहर निकाल लो। अगर असल कस्तूरीका नाफ़ा होगा, तो डोरे में जो नाफ़े को पार करके निकाला है, कस्तूरी की सुगन्ध हो जायगी और लहसुन की दुर्गन्ध मारी जायगी।

केशर की परीक्षा करने की विधि।

केशर जो सुर्ख़ी-माइल पीली हो, सुगन्ध में तेज़, तोलमें हल्की, स्वादमें चरपरी, कड़वी तथा एक चाँवल भर मुंह में रखने से १५।२० मिनट बाद शिरमें गर्मी मालूम हो ; तो उस केशर को असली समझना चाहिये, अन्यथा नक़ली।

चन्दन की पहिचान और ग्रहण करनेकी विधि।

याद रखना चाहिये, कि चूर्ण, घृत, तेल, आसव और अवलेह में

प्रायः सफ़ेद चन्दन लिया जाता है। काढ़े और लेप आदि में प्रायः लाल चन्दन ही लिया जाता है। 'प्रायः' शब्द इसवास्ते लगाया है, कि कहीं-कहीं इस नियम के विरुद्ध भी होता है। जैसे; एलादि चूर्ण में लाल चन्दन लेते हैं और काढ़े लेप आदि में कहीं-कहीं सफेद चन्दन लेते हैं। सफेद-चन्दन वह अच्छा होता है, जो वज़नमें भारी और ख़ूब ख़शबूदार होता है। लाल चन्दन वह उत्तम होता है, जो रङ्ग में ख़ूब लाल होता है।

कुछ परीक्षित औषधियाँ।

दद्रु दमन अर्क।

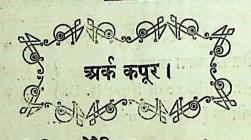
१ हाइपोफ़ोसफ़ेट आफ लाइम Hypophosphate of lime B. B. ... १ औन्स।
२ ऐसिड वोरिक [Acid Boric] ... १ औन्स।
३ पानी ... ... १ बोतल।
४ हाईड्राज एमोनिया ... ... १ ड्राम।

पहले पानी को किसी हाँड़ी या पीतल के वर्तन में खूब गर्म करो। जब खूब औट जाय, तब नीचे उतार लो; पीछे उसमें नं० १ हाईपोफोसफेट आफ लाइम और वोरिक एसिड मिला कर कुछ देर खरल में घोटो। ठण्डा हो जाने पर, नं० ४ हाइड्राज एमोनिया घोट कर मिला दो। अगर खुशबूदार बनाना हो, तो इसमें युडीक्लोन या लवेण्डर अथवा रोज़वाटर मिला दो। पीछे इसे १ साफ सफेद बोतल में भर कर रख दो।

इसको दिन या रातमें दो-तीन दफा रूई के फाहे से दाद पर लगाना चाहिये। लगाने से पहले बोतल को ख़ूब हिला लेना चाहिये, क्योंकि दवा नीचे बैठ जाती है। बिना हिलाकर लगाये दवा कोई

फ़ायदा नहीं करती। इसके लगाने से तीन-चार दिन में हर तरहका दाद काफ़ूर हो जाता है और ख़ूबी यह कि कपड़ा ख़राब नहीं होता।

जो लोग इस नुसख़े से धन पैदा करना चाहें, वह इससे हज़ारों रुपये पैदा कर सकते हैं। क्योंकि कपड़ा ख़राब करके आराम करने वाली दाद की दवाएँ तो बहुत हैं, मगर कपड़ा ख़राब न हो और दाद आराम हो जाय, ऐसी यह एक ही दवा है। लागत में भी ख़ूब सस्ती पड़ती है। इस की दवाएँ भी सभी अँगरेज़ी दवाख़ानों में मिलती हैं। जिनके पास कोई दवाख़ाना न हो, वे हमारे यहाँ से यानी हरिदास एण्ड कम्पनी, २०१ हरिसन रोड, कलकत्ते से जो दवा दरकार हो मँगवालें। मगर दवा मंगाते समय आधा रुपया पहले भेजें।

अर्क कपूर।

१ रैकटीफाइड स्पिरिट एलोपैथिक न० ९० } ... २४ औन्स।
Rectified Spt: Allopathic No90

२ कैम्फर [कपूर] ... ... २॥ छटाँक।

३ आयल मिन्थल पिपरेटा [Dil. Menth Pepp.] २ औन्स।

पहले कपूर के छोटे-छोटे टुकड़े करो और उन्हें स्पिरिट की बोतल में डाल दो। कपूर को स्पिरिट की बोतल में डालने से पहले, स्पिरिट को दो बोतलों में कर लो और दोनों बोतलों में आधा-आधा कपूर डाल दो। पीछे बोतलों को काग से बन्द करके ख़ूब हिलाओ। जब कपूर गलकर एक-दिल हो जाय, तब उसमें नं० ३ आयल मिन्थल पिपरेटा यानी पिपरमिण्ट का तेल मिला दो। पीछे दोनों बोतलों की दवाको एकमें मिला लो। यह असली अर्क कपूर तैयार हो गया। आजकल

जितने अर्क कपूर मिलते हैं, उन सब से यह अच्छा है। उनमें पिपरमिण्ट का तेल नहीं डाला जाता।

अगर व्यापार करना हो, तो छोटी-छोटी शीशियोंमें भरकर लेवल लगा दो। यह भी खूब सस्ता पड़ता है। इसके इस्तेमाल से हैज़ा, गरमी के दस्त, वमन, दाँतका दर्द, विषैले जानवरोंका विष फौरन आराम होता है। हैज़े में तो यह अक्सीर का काम करता ही है।

हैज़ा शुरू होते ही रोगी को अर्क कपूर दो। भगवान चाहेगा और उसकी आयु होगी, तो निस्सन्देह आराम होगा।

जवान आदमी को, दस्त या क़य शुरू होते ही, १० बूँद अर्क कपूर, बताशे में छेद करके, उसीमें टपका कर खिला दो। जब तक दस्त और क़य बन्द न हों, तब तक घण्टे-घण्टे, दो-दो घण्टे या तीन-तीन घण्टे पर देते रहो। ज़रूरत होने से पाव-पाव घण्टे या आध-आध घण्टे में भी दे सकते हो। ज्यों-ज्यों रोग घटने लगे, दवा भी देर-देर से दो। १२।१४ साल के बालक को ४।५ बूँद दवा दो। बहुत छोटे बालकको २।३ बूँद दो। इसकी मात्रा २ बूँद से १० बूँद तक है। स्त्रियों को भी कम मात्रा देनी चाहिये।

गरमीके पतले दस्तों में भी यह दवा इसी तरह दी जाती है। रोग की कमी-बेशीके अनुसार मात्रा भी कम-ज़ियादा देनी चाहिये।

अगर दाँत या दाढ़में दर्द हो, तो "अर्क कपूर" को रुईके फाहेमें लगाकर दाँत या दाढ़के नीचे रखकर मुँह नीचा कर दो; भयानक दन्त-पीड़ा भी ३।४ बारके इस्तेमालसे आराम हो जायगी।

अगर कोई ज़हरीला जानवर काट खाय, तो फौरन काटे हुए स्थान पर "अर्क कपूर" लगाओ। २।३ दफा के लगानेसे बिल्कुल आराम हो जायगा।

"अर्क कपूर" खिलाकर, रोगी का कम-से-कम आधा घण्टा जल मत पिलाओ; पीछे थोड़ा-थोड़ा जल दे सकते हो।

हैज़ेमें नाड़ीकी चाल धीमी पड़ जाती है, हाथ पैर ऐंठने लगते हैं,

पेशाब नहीं उतरता है। इन उपद्रवों को शान्त करना बहुत ही ज़रूरी है। इनके शान्त करने के परीक्षित और परमोत्तम उपाय हमने इसी पुस्तक के ३०७—३२१ सफोंमें लिखे हैं।

हम चाहते हैं, कि प्रत्येक गाँवमें सम्पन्न लोग इस "अर्क कपूर" को तैयार करके, अपने-अपने घरोंमें रक्खें और जिन्हें रोग-ग्रसित देखें उन्हें परोपकारार्थ बिना विलम्ब और संकोच के दें। हमने ऐसी अनमोल दवा केवल परोपकारार्थ सर्व साधारणको बतलाई है। अन्यान्य सज्जन भी इसे बनाकर असहाय रोगियोंकी जान बचावेंगे, तो वे भी पुण्यके भागी होंगे और हम अपने तईं कृतकृत्य समझेंगे।

दाद खुजलीकी मलहम।

१ ऐसिड क्रिसोफोनिक (Acid Chrysophonic B.B.) ४ ड्राम
२ ऐसिड बोरिक (Acid Borick Howard) ४ औन्स
३ आयल सिटरेनिला (Oil Citranell,) ... २ ड्राम
४ वज़लिन ज़र्द (Vaseline yellow) ... १ पौण्ड
५ मोम ... ... १ पाव
६ कपूर ... ... १ छटाँक

पहले मोम को किसी वर्तनमें रखकर आग पर गला लो। जब मोम गल जाय, तब उसमें नं० ४ वैज़लिन मिला दो। इसके बाद नं० १।२।३ की दवाएँ मिला दो। सब से पीछे पिसे हुए कपूरको मिला दो। अगर कपूर को किसी वर्तन में अलग रखकर उसमें ज़रासी स्पिरिट मिला दोगे, तो वह एकदम गल जायगा। कपूरको गलाकर डालना उत्तम होगा। अच्छी तरह मिलाकर, इस मरहम को किसी ढकनेदार चीनी के वर्तनमें रख दो।

इस मलहम के लगानेसे दाद और खुजली खड़े नहीं रहते। दाद और खुजली पर धीरे-धीरे इसे मलना चाहिये।

छोटी-छोटी डिब्बियोंमें रखकर बेचनेसे ख़ासी आमदनी हो सकती है। अकेली इसी मलहम की बदौलत लोग लाखों रुपये कमा रहे हैं।

खुजली की मलहम ।

१ शुद्ध गंधक	...	...	६ ड्राम
२ फिटकरी	...	...	२ ड्राम
३ शोरा ...	...	...	१० ग्रेन
४ नरम साबुन	...	...	६ ड्राम
५ आयल बर्गेमेण्ट		...	५ बूँद
६ सूअर की चरबी	...	...	२ औन्स

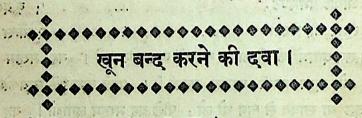
इन सब दवाओं को मिलाकर खरलमें खूब घोट लो। यह मरहम खुजली को बहुत जल्दी आराम करती है। पहले खुजलीके घावको गरम जल या साबुन से खूब धो लो; पीछे यह मरहम लगाओ। यह मरहम परीक्षित है। खुजलीके घावोंपर रामबाण का काम करती है।

चतारि मलहम ।

सफ़ेद कत्था	...	...	२ तोला
कपूर ...	...	...	१ तोला
सिन्दूर ...	...	...	॥ आधा तोला
घी ...	...	...	ऽ= आध पाव

पहले कत्था और कपूर को अलग-अलग पोस कर महीन कपड़े में छान लो। पीछे घी को १०० बार काँसी की थाली में धो लो। फिर उसी घी में कत्था, कपूर और सिन्दूर मिलाकर, खूब फेंट लो, जिससे दवा और घी एक जी हो जावें।

इस मल्हम को काँच या चीनी के वर्तन में भर कर रख दो। इसके लगाने से गीली खुजली की पीली-पीली या सफेद फुन्सियाँ तत्काल फूट जाती हैं और बारम्बार लगाते रहने से बिल्कुल आराम होकर सूख जाती हैं। गरमी के घावोंपर भी इस मलहम के लगाने से ठण्डक पड़ जाती है। फोड़े फुन्सी, जले हुए घाव भी फौरन आराम होते हैं। यह बहुत ही उत्तम मलहम है। रुपया कमाने वाले इससे खूब रुपया कमा सकते हैं और गृहस्थ लोग इससे सैकड़ों रुपये साल बचा सकते हैं। यह भी हमारी परीक्षित है।

खून बन्द करने की दवा।

हैज़िलिन (Hazeline B. W.) ... ... ४ औन्स

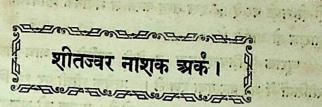
ऐसिड बेंज़ोइक (Acid Benzoic Howard) ३२ ग्रेन

टिंकचर वैनज़ोइक (Tr. Benzoic B. B.) १ ड्राम

इन तीनों दवाओं को मिलाकर एक शीशी में रख लो। उस शीशी पर ३२ खूराक के दाग़ लगा दो। यह ३२ खूराक दवा हुई।

इसमें से १ खूराक या १ दाग़ दवा १ तोला जलमें मिलाकर पीनेसे खून बन्द होगा। दिनमें दो दफा दवा पिलाओ।

कटी हुई या खून बहती हुई जगह पर इसे बिना पानी मिलाये लगाओ; फ़ौरन खून बन्द होगा।

शीतज्वर नाशक अर्क।

१ मैगनेशिया सल्फ (Magnesia Sulph.) ४ औन्स
२ किनाइन सल्फ (Quinine Sulph.) १ औन्स
३ ऐसिड हाइड्रोलिरियम डिल (Acid Hydro. Dil.) २ औन्स
४ ऐसिड सलफ्यूरिक डिल (Acid Sulph. Dil) २ औन्स
५ लिकर आरसेनिकेलिस (Liq, Arsenicales) ४ ड्राम

पहले मैगनेशिया सल्फ को, पत्थर के खरल में, पानीके साथ घोट लो ; पीछे उसे पूरी तीन पाव की बोतल में भरकर, सब दवाएँ डालकर हिला लो। अगर बोतल ख़ाली रहे, तो उतना साफ़ जल और डाल दो, जितने से बोतल भर जाय। इससे चार-चार औन्स की छै शीशियाँ या ९६ ख़ूराक दवा तैयार होगी। इसके सेवन करने से जाड़ा लगकर आनेवाले सब तरह के ज्वर अति शीघ्र आराम होते हैं। रोज़ाना, इकतरा, तिजारी और चौथैया ज्वर की यह रामबाण या अचूक दवा है। यह भी परीक्षित है।

ज्वर आने से पहले दवा देनी चाहिये ; ज्वर चढ़ आवे तब दवा न देनी चाहिये। अगर बुख़ार आने के समय से छै घण्टे पहले यह दवा दो-दो घण्टे में तीन बार दी जाय, तो २।३ पारी में बुख़ार निश्चय ही चला जायगा। जिसे ज्वर १२ बजे दोपहरको आता हो, उसे १ ख़ूराक सवेरे ६ बजे, दूसरी आठ बजे और तीसरी १० बजे देनी चाहिये। अगर उस दिन ज्वर आ जाय, तो फिर दवा बन्द कर दे। दूसरे दिन फिर उसी समय दे दे। अगर एक दिन या दो दिन बीच देकर ज्वर आता हो, तो ज्वर आने से छै घण्टे पहले तीन बार दे। जिस दिन ज्वर न आवे, उस दिन सवेरे-शाम दो ख़ूराक दे। फिर पारी के दिन उसी तरह

दो-दो घण्टे पर दे। इस तरह करने से भयानक शीतज्वर और तिल्ली आराम हो जायँगे।

ख़ूराक से ज़ियादा दवा न देनी चाहिये। आध-आध पाव की शीशियों में भर कर दवा रख ले। प्रत्येक शीशी पर १६ निशान काग़ज़ के लगा दे। यह १ ख़ूराक जवान को है। बालक को अवस्थानुसार कम दे। इस दवा को खाते समय दाँत से न लगने दें, तो अच्छा। दवा खाकर कुल्ले कर लेने चाहिये और ऊपर से एक लगा हुआ पान खा लेना चाहिये। इस दवा से अगर एक या दो दस्त हों तो हर्ज नहीं, जल्दी आराम होगा। अगर गरमी मालूम हो, जी घबरावे ; तो दूध-मिश्री मिलाकर पीना चाहिये। जब तक ज्वर बिल्कुल न छोड़ दे, रोटी दाल न खाय। साबूदाना खाना अच्छा है। अनार, अङ्गूर भी खा सकते हैं। पानी ताज़ा पीना चाहिये। स्नान हरगिज़ न करना चाहिये।

———

एमोनिया।

१ खाने का चूना बुझा हुआ।

२ नौसादर।

अपनी ज़रूरत के माफ़िक़ दोनों को बराबर-बराबर लेकर एक शीशी में रख दो और शीशीका मुँह काग से बन्द कर दो। अथवा जल्दी के समय दोनों को बराबर-बराबर लेकर, एक हथेली में रखकर दूसरी हथेली से मलो। इसको "एमोनिया" कहते हैं। यह अँगरेज़ी दवाख़ानों में तैयार भी मिलता है। जहाँ न मिले, वहाँ तत्काल तैयार कर लेना चाहिये। घरका "एमोनिया" काम तो उतना ही देता है, जितना कि अङ्गरेज़ी, मगर ज़ियादा ठहरता नहीं।

अगर कोई आदमी किसी कारण से बेहोश हो गया हो या शीत के मारे दाँती भिंच गयी हो, तो वह एमोनिया सुँघाने से फौरन होश में आ जायगा।

अगर दाँत या सिरमें ज़ोर से दर्द हो, तो इसको सुँघाओ, बहुत कुछ लाभ होगा।

जो मनुष्य डरकर पागल हो गया हो, उसे भी इसे सुँघाओ। ईश्वर-कृपा से आराम होगा।

अगर किसी स्त्रीको भूत या चुड़ैल लगी हो और वह बड़े-बड़े झाड़ने-फूँकने वालों के क़ाबूमें न आती हो, तो इसे सुँघाओ; सुँघाते ही बकने लगेगी और तुरत भाग जायगी।

नोट—बालक को इसे किसी हालतमें भी न सुँघाना चाहिये। नशा खाने से जो बेहोश हो गया हो उसे भी यह न सुँघाना चाहिये। इन दोनों को यह हानि करता हैं।

चर्मरोग नाशक तैल।

नीमकी छाल, चिरायता, हल्दी, दारूहल्दी, लालचन्दन, हरड़, बहेड़ा, आमला और अडूसे के पत्ते,—इन सब दवाओं को बराबर-बराबर या एक-एक छटाँक लेकर महीन कुटवा लो*। पीछे सबको पानी दे दे कर, सिल पर, भाँग की भाँति पिसवाकर लुगदी बनवा लो। लुगदी के वज़न से चौगुना † काले तिलों का तेल लो।

---

* लालचन्दन और दारूहल्दी की लकड़ी लाकर काठ रेतने की रेती से रितवा लो, तो अच्छा चूरा हो जायगा। कूटने से यह दोनों चीजें न कुटेंगी और बारीक न होंगी।

† काले तिल तेली को देकर तेल निकलवा लो। आजकल बाज़ार में विशुद्ध काले तिलोंका तेल नहीं मिलता।

इसके लिये चीनी या पीतल की क़लईदार * कड़ाही प्रस्तुत करनी चाहिये। लोहे की कड़ाही में हरगिज़ इस तेल को न पकाना। लोहे की कड़ाही में यह काला स्याह हो जायगा। पहले कड़ाही में पिसी हुई दवाओं की लुगदी रक्खो। पीछे उस लुगदी के वज़न से चौगुना असली काले तिलों का तेल डालो और तेल से चौगुना पानी कड़ाही में भर दो। पीछे कड़ाही को चूल्हे पर रख दो। नीचे मन्दी-मन्दी आग लगाओ। जब पानी जल जाय, तब उतार लो। लेकिन थोड़े से पानी का रह जाना अच्छा है।

जब तेल शीतल हो जाय, तब उतार कर कपड़े में छान लो। पानी स्वयं नीचे रह जायगा। पीछे तेल को बोतलों या शीशियों में भर लो। यह तेल नहीं—एक प्रकार का सच्चा अमृत है।

ऐसा कोई चर्म रोग या जिल्द की बीमारी नहीं है, जो इस तेल के लगाने से आराम न हो, जो लोग बड़े-बड़े डाक्टरों के इलाज से निराश हो गये थे, जिन्होंने रोग के आराम होने की आशा ही त्याग दी थी, वे भी इस अमृतोपम तेल से आराम हो गये। जो काम कारबोलिक तेल आदि अँगरेज़ी उग्र दवाओं से न हुआ, वह इस से बात-की-बात में हो गया। हमने सैकड़ों असाध्य रोगी इससे आराम किये हैं। यह तेल हमारा हज़ार बार का परीक्षित है।

इसके लगाने से खाज-खुजली, फोड़े-फुन्सी, आतशकके घाव, आतशक या गरमी के कारण लिंगेन्द्रिय की सूजन, हाथ-पैरों के चकत्ते सफ़ेद दाग वग़ैरः सभी आराम होते हैं। जब गरमी या उपदंश के

---

* तेल जब पकाओ, तब पीतल की क़लईदार कड़ाही में पकाओ। क़लई उतर जाय, तब क़लईगर से क़लई करा लो। कड़ाही बड़ी होनी चाहिये। मतलब यह है, कि तेल, पानी और दवा डालने पर कड़ाही कम-से-कम ८ अङ्गुल खाली रहे; नहीं तो उफान आनेसे तेल नीचे आग में गिर जायगा, आग लग जायगी और सारा कड़ाही का तेल और मसाला जलकर खाक हो जायगा। घरमें भी आग लग सकती है।

कारण लिंगेन्द्रिय सूज जाती है, सूजन के मारे इन्द्री खुलती नहीं, उस समय रोगी अत्यन्त दुःखी होता है। ऐसे मौक़ों पर, डाक्टरों ने अनेक रोगियों को जवाब दे दिया अथवा लिंगेन्द्री कटाने की सलाह दी ; मगर हमने इसी तेल से ऐसे दुःसाध्य रोगियों को, विना किसी प्रकार की तकलीफ के, आराम कर दिया।

अगर बदन में खुजली दाफड़ या लाल चकत्ते या पित्ती हो, तो इस तेलमें से थोड़ासा एक चीनी या पत्थर के प्याले में निकाल कर, किसी दूसरे आदमी से १ घण्टे तक मालिश कराओ। पीछे घण्टे-भर बाद साबुन या बेसन लगाकर स्नान कर डालो। अगर रोग नया होगा ; रोग में बहुत ज़ोर न होगा, तो ८।१० दिनमें आराम हो जायगा। अगर रोग पुराना होगा, तो महीने दो महीने में आराम हो जायगा। देर से आराम हो या जल्दी, मगर आराम अवश्य हो जायगा।

अगर कहीं घाव या ज़ख्म हों, तो इस तेल में रूई या कपड़े का फाहा तर करके घाव पर रख दो और जब तेल सूख जाय, फिर ४।६ बार तेल टपका दो। सड़े हुए घाव भी आराम हो जायंगे।

अगर स्त्रियों की योनि में घाव हों, तो इस तेलमें कपड़ा तर करके भीतर रखवा दो। सूखने पर तेलसे कपड़ा फिर तर कर दिया जाय।

अगर बालकों के सिरमें फोड़े-फुन्सी हों, तो उनके फोड़ों को इस तेलसे दिन में ४।६ बार तर करते रहो।

अगर किसीकी लिंगेन्द्रिय पर घाव हों, सूजन आगई हो ; तो पहले नीम की पत्तियों के औटाये जल को शीतल करके इन्द्रिय पर ढालो। इन्द्रिय खुलती हो, तो धीरे-धीरे घावों को धो दो। पीछे एक कपड़े की पट्टी, इसी तेल में तर करके, इन्द्रिय पर पोली-पोली लपेट दो। पट्टी के सूखने पर तेल ऊपर से टपकाते रहो। हर समय पट्टी को तर रक्खो। कुछ दिनों में आप-से-आप सूजन उतर जायगी और इन्द्रिय खुलने लगेगी ; मगर जल्दी करना अच्छा नहीं। ज़बरदस्ती इन्द्रिय खोलने की चेष्टा कभी न करना, नहीं तो लाभ के बदले हानि होगी।

पा-
गोलियाँ

अगर सूजन जल्दी उतारनी हो, तो इन्द्रिय को 'त्रिफले' के काढ़े से धोओ और कुछ काढ़ा इन्द्रिय पर ढालो ; पीछे नीम का औटाया पानी ढालो। इसके बाद इसी तेल की पट्टी रोज़ ताज़ा रक्खो। जब आप-से-आप इन्द्रिय खुल जाय, तब घावों पर इस तेल को लगाते रहो ; सब घाव भर जायँगे। अगर लिंगेन्द्रिय खुलती हो, तो "क्षतारि-मलहम" घावों पर लगा कर, ऊपर से "चर्मरोग नाशक तेल" से एक कपड़े की पट्टी तर करके, इन्द्रिय पर पोली-पोली लपेट दो ; मगर पट्टी कस कर न बाँधना। इस तरह करने से भयंकर उपदंश के घाव भी आराम हो जायँगे। मगर गरमी के घावों पर "क्षतारि मलहम" के सिवा और कोई मलहम नहीं लगाना। अगर कोई भूल से भी गरमी के घावों पर खुजली की मलहम लगा देगा, तो तकलीफ़ बहुत बढ़ जायगी। जो वैद्य हमारी बताई हुई रीति से असाध्य उपदंश-रोगियों को आराम करेंगे, वह खूब धन कमायेंगे और उनकी कीर्त्ति भी चारों ओर फैलेगी।

यदि उद्योगी लोग इस तेल को बना कर सस्ते दामों में बेचेंगे, तो हज़ारों रुपये कमाकर देशोपकार करने के पुण्यभागी होंगे। जो नुसख़े हमारे आज़माये हुए हैं, उन्हीं पर हमने इतना ज़ोर दिया है।

घाव धोने का पानी।

नीम की पत्ती। ... ... बबूल की छाल।

नीम की छाल। ... ... सिरस की छाल।

इन चारों में से किसी एक को, दो सेर जल में, मिट्टी की हाँड़ी में, औटाओ। जब जलते-जलते डेढ़ सेर जल रह जाय, तब पानी को छान लो। इस पानी से घाव धोने से घाव जल्दी आराम होते हैं, घावों में बदबू पैदा नहीं होती और कीड़े भी नहीं पड़ते। मगर जहाँतक मिले, नीम की पत्तियों और नीम की छाल—दोनों का जल तैयार करना बहुत अच्छा है।

कास मर्दन वटी।

सफ़ेद कत्था	४ तोला
सेलखड़ी	२ तोला
कपूर	१ तोला
छोटी इलायची के बीज	६ माशे

बाज़ार से डेढ़ पाव बबूल की छाल लाओ। उसे एक मिट्टी की हाँडी में डालकर, ऊपर से २॥ सेर पानी डालकर, औटाओ। जब प्रायः चौथाई पानी रह जाय, उसमें चारों चीज़ें डाल दो और चलाओ। जब लुगदी खूब गाढ़ी हो जाय, तब चने के समान गोलियाँ बना लो। अच्छा हो, यदि थोड़ी सेलखड़ी पिसी हुई पास रख लो। सेलखड़ी से लगा-लगा कर गोलियाँ आसानी से बनती हैं; मसाला हाथ के चिपटता नहीं।

इन गोलियों के चूसने से सब तरह की खाँसियों में लाभ होता है। बहुत ही अच्छी गोलियाँ हैं। वैद्य और गृहस्थ के बड़े काम की हैं। हमारी खूब आज़माई हुई हैं।

दिन-भर में २०।२५ गोली तक चूसी जा सकती हैं। गोली हर समय मुँह में रखनी चाहिये और जब इनके कारण से कफ बाहर आने लगे, तब फौरन कफ थूक देना चाहिये। हमने भयंकर खाँसीमें इन गोलियों से लाभ उठाया है। इन्हें भी चीनी या क़लईके बर्तनमें पकाना चाहिये। अगर दवा की लुगदी कड़ी हो जाय, तो आग पर तपा-तपाकर और हाथों में या मसाले के सेलखड़ी लगा-लगाकर गोलियाँ बना लेनी चाहियें।

रोगी तेल, मिर्च, गुड़, खटाई, दही, मूली आदि न खाय ; स्त्री-प्रसङ्ग भूल कर भी न करे । नयी खाँसी में घी भी न खाना चाहिये । दूध या दूध की चीज़ खाकर ऊपर से तत्काल जल न पीना चाहिये ।

गेहूँ की पतली रोटी, मूँग की दाल, पुराने चाँवल का भात, तोरई, भिण्डी, पुराना कुम्हड़ा, परवल आदि की तरकारी,—ज़ीरा, धनिया, हल्दी, नमक, गोलमिर्च डालकर खानी चाहिये ।

अगर जुकाम के कारण खाँसी हो, तो इसी पुस्तक में पहले लिखी विधि से शहत और अदरख़ चाटकर, ऊपर से ये गोलियाँ चूसनी चाहियें ।

सूचना—खाँसी, जुकाम, श्वास, हिचकी, रक्तपित्त, वातरोग, आमवात, वातरक्त, शूल, उदावर्त्त और गुल्मादि रोगों के निदान, लक्षण और चिकित्सा खूब समझा-समझा कर "चिकित्सा चन्द्रोदय" छठे भाग में लिखी है ।

मरिचादि बटी ।

काली मिर्च ...	...	...	१ तोला
छोटी पीपर ...	...	...	१ तोला
जवाखार ...	...	...	॥ तोला
अनारदाना ...	...	...	२ तोला

इन सब दवाओं का चूर्ण करके, आठ तोले साफ गुड़ में सानकर, चार-चार माशे की गोलियाँ बना लो । जब खाँसी आवे, तब एक गोली मुख में डालकर चूसो । इनके चूसने से सब तरह की खाँसी आराम होती हैं । परीक्षित हैं ।

सफ़ेद मरहम ।

१ ऑक्साइड आफ् ज़िंक	१ ड्राम
२ आयल रोज़मेरी	५ बूँद
३ सूअर की चरबी	१ औन्स

इन तीनों दवाओं को अंगरेज़ी दवाखाने से लाकर, एक चीनी के बर्तन में रखकर, फेंट लो। पीछे किसी चौड़े मुँह की ढकनदार चीनी की प्याली में रख लो।

इस को कपड़े की चकती या लिण्ट पर लगा कर, घाव पर रख दो। सवेरे-शाम चकती बदलते रहो।

यह मलहम आज़माई हुई है। इसके लगाने से स्त्रियों के स्तनों के घाव, सिर के घाव अथवा वह घाव जिनसे पानीसा निकलता रहता है, अवश्य आराम होते हैं। इसके लगाने से घाव जल्दी सूखते हैं। इसके आँखों की पलकों पर लगाने से आँखों की जलन और सोते समय आँखों का चिपक जाना भी आराम होता है।

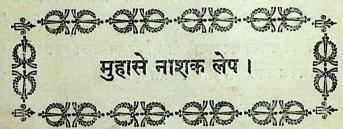
निम्बादि मरहम।

१ मोम कपूरी	१॥ तोला
२ राल	१॥ तोला
३ नीलाथोथा	१ रत्ती
४ घी	४॥ तोला
५ नीमकी पत्तियों की टिकिया ...	२ तोला

न० १, २, ३, और न० ५ चीज़ों को सिल पर महीन पीसकर, घी में मिलाकर, मलहम बना लो। इसके लगानेसे घावों की जलन और आग से जले घाव आराम होते हैं। एक वैद्य महाशय इसे आज़मूदा बताते हैं। हमने इसे स्वयं नहीं आज़माया है। मगर हमें भी अच्छी मालूम होती है, इसीसे हम इसे यहाँ लिख रहे हैं। जो पाठक इसे आज़माकर इसके विषय में हमें लिखेंगे, हम उनके कृतज्ञ होंगे।

कान्तिकारक लेप।

लालचन्दन, मंजीठ, लोध, कूट, प्रियंगूफूल, बड़ के अंकुर और मसूर,—इन सातों को चार-चार माशे लेकर, पानी डालकर सिल पर महीन पीस लो। पीछे मुख पर रोज़ ८।१० दिन तक लेप करो। २।३ घण्टे बाद धो डाला करो। इसके कुछ दिन लगाने से चेहरा खूब सुन्दर हो जायगा।

मुहासे नाशक लेप।

जायफल को दूध में घिसकर गाढ़ा-गाढ़ा मुहासों पर लगाओ। कुछ दिनोंमें मुहासे नाश होकर चेहरा साफ सुन्दर हो जायगा।

अथवा

लोध, धनिया और वच,—इन तीनों को बराबर-बराबर लेकर, जल में पीस कर, मुहासों पर लगाने से मुहासे नाश हो जाते हैं; मगर १०।१५ दिन बराबर लेप करना चाहिये।

खूबसूरत बनानेवाला उबटन।

चन्दन, केशर, अगर, लोध, ख़स और सुगन्धवाला,—इन छै दवाओं को सिल पर पानी के साथ महीन पीस कर, उबटन की तरह, शरीरमें बराबर कुछ दिन लगाने से शरीर खूबसूरत हो जाता है।

गन्धक बटी।

१ शुद्ध गन्धक	...	...	३ तो०
२ कालीमिर्च	...	...	३ तो०
३ वायविगड्ग	...	...	३ तो०
४ अजमोद	...	...	३ तो०
५ जवाखार	...	...	३ तो०
६ कालानोन			१॥ तो०
७ पीपर			१॥ तो०
८ समुद्रनोन	...	...	१॥ तो०
९ सैंधानोन	...	...	४॥ तो०
१० कावुली हरड़ का वक्कल	...	...	६ तो०

पहले गन्धक को शोध लो, उसके शोधने की सरल तरकीब यह है,—एक मिट्टी के वर्तन में दूध भरो। उसके ऊपर महीन कपड़ा बाँधो। उस कपड़े पर गन्धक रक्खो। कपड़े के ऊपर, वर्तनके किनारों पर

गन्धक के चारों तरफ, दो अङ्गुल ऊँची मिट्टी या आटे की दीवार सो बना लो। उस दीवार पर लोहे का हलकासा तवा रक्खो। उस तवे पर कोयले सिलगाओ। ऊपर की आगकी गर्मी से गन्धक गल-गल कर, कपड़े में से छन-छन कर, नीचे दूध में गिरेगी। जब सब गन्धक दूध में गिर जाय, तब तवेको अलग रख दो। दीवार तोड़ कर कपड़ा अलग उठा लो। दूध में जो गन्धक मिलेगी, वही "शुद्ध गंधक" है।

गन्धक शोधकर रख लो, पीछे गन्धक समेत दसों दवाओं को कूट पीसकर अदरख के रसमें खरल करो और पीछे सुखाओ। जब दवाएँ सूख जायँ, तब उस सूखे चूर्ण को नीबू के रस में २४ घण्टे तक खरल करो। खरल करने के समय नीबू का रस सूखता जाय, तो फिर रस देते रहो। अन्त में जब गोली बनाने लायक़ हो जाय, तब जंगली बेर के बराबर गोलियाँ बना लो।

इन गोलियों के खाने से, मन्दाग्नि नाश होकर, खूब भूख लगती है। ये गोलियाँ आज़मूदा हैं। प्रत्येक गृहस्थ को बनाकर रखनी चाहिये।

स्वर्गीय ठण्डाई ।

१ खीरा-ककड़ी के बाज	...	...	२ तो०
२ धनिया	...	...	२ तो०
३ सेवती के फूल	...	...	२ तो०
४ गुलाब के फूल	...	...	२ तो०
५ काहू के बीज	...	...	२ तो०
६ कुल्फे के बीज	...	...	२ तो०
७ कासनी	...	...	२ तो०
८ [illegible]	...	...	१ तो०
९ सफ़ेद चन्दन का चूरा	...	...	१ तो०
१० कमलगट्टे की गिरी	...	...	१ तो०
११ सौंफ़	...	...	२ तो०
१२ कालीमिर्च	...	...	२ तो०
१३ सफ़ेद मिर्च	...	...	२ तो०
१४ छोटी इलायची	...	...	१ तो०

इन चौदह चीज़ों को हमामदस्ते में कुटवाकर रखलो। बहुत महीन न कराओ। सफ़ेद चन्दन का बुरादा न मिले या अच्छा न मिले, तो बढ़िया चन्दन का बोटा लाकर, कांठ रेतने की रेती से रितवालो, सुन्दर बुरादा तैयार हो जायगा। कमलगट्टों को रात को १ हाँड़ी में भिगोदो। सवेरे छिलके चाकू से उतार-उतार कर फैंक दो। पीछे कमलगट्टों के भीतर जो हरी-हरी पत्ती सी होती है, उसे भी निकाल कर फैंकदो; क्योंकि वह ज़हर के समान होती है। पीछे कमलगट्टे की गिरी को खूब सुखा लो। सूखने पर और दवाओं के साथ कुटवाओ। इस ठण्डाई

के तैयार करने से पहले चन्दन का बुरादा और कमलगट्टे की गिरी तैयार करा लो। एक शीशी या हाँड़ी में भरकर रख लो। उतनाही बनाओ, जितना काम आता जाय। बहुत दिन रहने से कोड़े पड़ जाते हैं।

जवान आदमी के लिये इसकी मात्रा १ तोले की है। रात को १ मात्रा ठण्डाई, एक मिट्टी के बर्तन में, पाव-भर जल में भिगो दो। सवेरे मल-छानकर और उसमें २ तोला मिश्री डालकर पीजाओ।

अथवा।

एक मात्रा ठण्डाई सिल पर भाँग की तरह पीस लो। पीछे उसे एक मिट्टी, चाँदी या काँच के गिलास में कपड़ा रखकर १ पाव पानी के साथ छान लो। ऊपर से तीन-चार तोले मिश्री या कच्ची खाँड़ मिलाकर पी जाओ। अगर भाँग पीने की आदत हो, तो २।४ रत्ती भाँग भी साथ ही पिसवालो। गर्मी के मौसम में, सवेरे-शाम, दोनों समय, चाहे भिगोकर और मलछान कर पीओ, चाहे घुटवाकर पीओ।

गर्मी के मौसम-भर इसके पीने से सिर का घूमना, चक्कर आना, दिल का धड़कना, बातों का भूलना, गरमी के मारे जी घबराना, बिना ज्वर के शरीर का गर्म रहना, हाथ पैर के तलवों का जलना, आँखों का जलना, पाखाना-पेशाब जलकर होना, अधिक फ़िक्र या चिन्ता रहना, अधिक क्रोध या गुस्सा आना, रात को बुरे-बुरे स्वप्न देखना आदि सारी गर्मबादी की शिकायतें रफ़ा हो जाती हैं। उन्माद (पागलपन) और गर्मी रोगमें भी इसे बहुत लाभदायक देखा है। जिन स्त्रियों का मासिक रक्त गरमी के कारण बन्द हो जाता है, उनका मासिक-धर्म इसके लगातार पीने से खुल जाता है।

गरमी के मौसम में, इसके पीने से लूह लगने या हैज़ा होने का भय नहीं रहता। बड़ी ही उत्तम चीज़ है। हमारी सैकड़ों बार की परीक्षित है।

यदि रत्ती दो रत्ती घुली भाँग मिला ली जाय, तो हम गारण्टी के साथ कह सकते हैं, कि हैज़ा या लू इसके पीने वाले को हरगिज़ हानि न पहुँचा सकेंगे।

अगर इसके पीने से किसी को ज़ुकाम हो जाय, तो वह घबरावे नहीं। जब तक ज़ुकाम न मिट जाय, इसे न पीवे। ज़ुकाम आराम होने पर, फिर पीने लगे। ज़ुकाम सब को नहीं होता, किसी-किसी को होता है। जिसके दिमाग़ में रतवूत जमा हो जाती है, उसे अवश्य ज़ुकाम होता है और ज़ुकाम होने ही से वह रतवूत नाक के द्वारा निकल जाती है।

इस नुसख़े को हम १०।१५ साल से आज़मा रहे हैं, बहुत ही अच्छी चीज़ है। गरमी के मौसम में यह पूरा प्राण बचानेवाला है।

जो लोग रुपया कमाना चाहें, उन्हें चाहिये कि इस ठण्डाई को टीन के या काग़ज़ के डिब्बों में भर-भर कर, लेवल लगाकर और उन पर इस्तेमाल करने की तरकीब छपाकर लगा दें और बेचें; तो खूब धन कमा सकते हैं और लाखों आदमियों की प्राण-रक्षा करके पुण्य सञ्चय भी कर सकते हैं। आजकल लोग विलायती शर्बत ला-लाकर पीते और अपना धन, धर्म तथा स्वास्थ्य नाश करते हैं।

त्रिफला जल।

हरड़	१॥ तोला
बहेड़ा	३ तोला
आमला	६ तोला

इन तीनों को डेढ़ सेर जल में रात को मिट्टी के बर्तन में भिगो दो और ऊपर से एक कपड़ा बाँधकर खुले स्थान में रख दो।

सवेरे उठकर इसी पानी से आँख और मुख धोया करो। इस जल से बराबर महीने :दो महीने आँख और मुख धोने और आँखों में इस जल के छपके मारने से आँखों को ज्योति तेज़ होती है; आँखों के सामने अँधेरीसी आना, आँखों में जलन, कम सूझना और सिरका घूमना आराम होता है। जिन्हें अपनी आँखें क़ायम रखनी हों, वह इसे हमेशा काम में लावें। समलवायु की बीमारी में यदि इस जल से नेत्र और मुख धोये जावें और "षड़विन्दु तल" भी पीछे लिखी विधि के अनुसार काम में लाया जावे, तो निस्सन्देह आराम होगा। परीक्षित है।

पाठादि तेल।

पाठ की जड़, हल्दी, दारुहल्दी, चूर्णहार (मूर्वा), पीपर, चमेली की पत्ती और दन्ती की जड़,—इन सब दवाओं को बराबर-बराबर लेकर पानीके साथ सिल पर लुगदी बना लो।

पीछे इस लुगदी को तराज़ू में तोलो। लुगदी का वज़न जितना हो, उससे चौगुना तिलका विशुद्ध तेल लो और जितना तेल लो उससे चौगुना पानी लो।

एक चीनी की या पीतल की क़लईदार कड़ाही के बीच में लुगदी रक्खो। पीछे उसमें सारा तेल और पानी डालकर मन्दी-मन्दी आग से पकाओ। जब पानी जल जाय और तेलमात्र रह जाय (मगर तेल जलने न पावे), तब उतार कर, कपड़े में छान कर, साफ़ बोतल में भरकर रख लो।

इस तेल को, दिन में दो बार, रोज़, नाक में डालने से ज़बरदस्त से ज़बरदस्त पीनस आराम होती है। नाक से बदबू आना, पीव या मवाद निकलना, सूँघने की शक्ति का न रहना अवश्य आराम हो जाता

है। जब तक पूरा आराम न हो जाय, बराबर इसे सेवन करना चाहिये। परीक्षित है।

इसको भी छोटी-छोटी आध-आध औन्स की शोशियों में रखकर बेचने से बहुत लाभ हो सकता है।

नासार्श नाशक तैल।

१ चिरचिरे के बीज	६ माशे
२ सेंधा नमक	६ माशे
३ चूल्हे के ऊपर उसके धूएँ से बना काजल का जाला	६ माशे
४ तिल का तेल	१ छटाँक
५ पानी	४ छटाँक

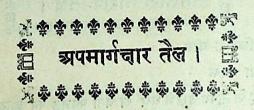
इन सब को क़लईदार कड़ाही में डालकर मन्दाग्नि से पकाओ। जब पानी जल जाय, तेलमात्र रह जाय उतार लो। इसको छानकर शीशी में रख लो। इस तेल को नाक में टपकाने से नाशार्श या नाक की बवासीर यानी नाक में बवासीर के से माँस के अंकुर होना आराम होता है। परीक्षित है।

व्याघ्री तेल।

कटेरी, दन्ती की जड़, बच, सहँजने की छाल, तुलसी के पत्ते, सोंठ कालीमिर्च, पीपर और सैंधानोन,—इन नौ दवाओं को बराबर-बराबर ले लो। पीछे इन्हें पानी के साथ सिल पर पीसकर लुगदी बनालो। इस लुगदी के वज़न से चौगुना तिल का विशुद्ध तेल लो और जितना तेल लो, उससे चौगुना जल लो। पीछे सब को एक क़लईदार कड़ाही में डालकर मन्दी-मन्दी आग से पकाओ। जब तेलमात्र रह जाय, उतारकर छान लो और साफ़ शीशी में भर लो।

इस तेल को लगातार कुछ दिन नाक में, ४।५ बूँद, रोज़, टपकाने और सूँघने से नाक से किसी तरह चोट लग जाने के कारण राध और खून गिरना एवं पीनस १५ दिनमें अवश्य आराम होती है। परीक्षित है।

इसको भी आध-आध औन्स की शीशोयों में भर-कर बेच सकते हैं। काम की चीज़ है।

अपमार्गक्षार तैल।

१ चिरचिरे के पौधे।

२ काले तिलों का तेल।

चिरचिरे के पौधे लाकर सुखा लो। जब वे सूख जाय, तब उनमें आग लगाकर जला लो। पीछे शीतल होने पर राख को समेट कर रख लो।

पीछे एक मिट्टी के घड़े में राख को भर दो। वज़न में राख जितनी हो, उससे चौगुना पानी भी घड़े में भर दो और उसे खूब घोल दो। यह काम रात को करो। चार पहर बाद, सवेरे, घड़े में से साफ़ जल नितार लो। यही "क्षार जल" है।

पीछे इस "क्षार जल" को क़लईदार कड़ाही में डाल दो। जितना "क्षार जल" हो, उससे चौथाई तिल का तेल उसी में डाल दो। पीछे मन्दी-मन्दी आग से पकाओ। जब पानी जल कर तेलमात्र रह जाय, तब उतार कर ठण्डा करो। पीछे तेल को निकाल कर शीशियों में भर लो। अगर तेल झागों के कारण न निकले, तो १ कपड़ा ऊपर रख-रख कर और तर-कर करके तेल दूसरे बर्तन में निकाल लो। इसी को "अपमार्गक्षार तेल" कहते हैं।

अगर इस से भी बढ़िया वृहत् अपामार्गक्षार तेल बनाना हो, तो अपामार्ग के पौधोंको जलमें पिसवाकर, उसकी लुगदी भी उसी कड़ाही में रख दो। पीछे 'क्षार जल' और तेल डालकर पकाओ।

इस तेलसे कान का दर्द, कान का बहना, कान में घूँ-घूँ शब्द होना वग़ैरः प्रायः कान के सभी रोग आराम होते हैं। "अपामार्गक्षार तेल" से थोड़े दिनों का बहरापन भी आराम होते देखा गया है। परीक्षित है।

अगर कान में फुन्सी हो या मवाद आता हो, तो ज़रासो फिटकरी पीस कर प्याले में भिगो दो। पीछे काँच की पिचकारी भर-भर कर कान में पिचकारी मारो। जब दो तीन पिचकारी मार लो, तब उस कान को भीतर से रुई या कपड़े से पोंछ डालो। इसके बाद ५ बूँद यही तेल कान में रोज़ डालो। जब तक मवाद आना बन्द न हो जाय, तब तक इसी तरह करते रहो।

अगर कान में दर्द हो, तो ३।४ पान, कत्था, चूना, सुपारी, खानेकी तमाखू या ज़र्दा—इन सबको थोड़ा-थोड़ा लेकर, जितना कि पान में खाते हैं, एक सिल पर पानी से पीसकर १ छटाँक जल में घोल लो। पीछे कपड़े में छान कर आग पर गरम कर लो। जब कुछ शीतल हो जाय, मगर बिल्कुल शीतल न हो जाय, कुछ-कुछ गर्म बना रहे, सुहाता-सुहाता कान में डालो। फिर उसे कानसे गिरा दो। दो-तीन बार इस तरह करके कान को पोंछ लो। १५।२० मिनट बाद इसी 'अपामार्ग क्षार तेल' की ५ बूँद कान में टपका दो। जब तब दर्द न मिटे, सवेरे-शाम, इसी तरह करते रहो। इस तरह करने से भयानक-से-भयानक कान का दर्द अवश्य आराम हो जाता है। अनेक बार परीक्षा की है; कोई सन्देह नहीं है।

इस तेल की बिक्री खूब हो सकती है। इसकी बहुत ज़रूरत रहती है। छोटी-छोटी शीशियों में भर कर बेचा जा सकता है।

जुलाब न० १।

काला दाना	६ माशे
सौंठ	६ रत्ती

कालेदाने को घी में भूंज लो। पीछे उसका चूर्ण करके उसमें सोंठ पीस कर मिला दो। यह एक मात्रा है; अगर यह मात्रा जवान आदमी को है। कमज़ोर को कम देना चाहिये। इसे फाँक कर ऊपर से थोड़ासा गर्म जल पी लो। इससे ५।६ दस्त ज़रूर होते हैं। इस जुलाब से दस्त बहुत जल्दी आते हैं।

यह जुलाब जैलप या जमालगोटे से कम नहीं है; मगर जो अवगुण जमालगोटे में है, इस जुलाब में नहीं हैं।

अगर कम दस्त लेने हों या किसी का कोठा नर्म हो, तो उसे ६ माशे "काला दाना" घी में भूनकर गर्म जल से फाँकना चाहिये। इससे ३।४ दस्त होंगे। यह जुलाब ऊपर के जुलाब से कमज़ोर है। बलाबल देखकर मात्रा कम-ज़ियादा करनी चाहिये। ६ माशेसे अधिक किसी को न देना चाहिये।

जुलाब न० २।

सनाय	६ या १३ माशे

आधा सेर गुलाब-जलमें बिना कुटी सनाय ६ या १३ माशे डाल कर मिट्टी की हाँड़ी में पकाओ। जब आधा जल रहे, मल-छान कर पिला दो। यह जुलाब वातादि दोषों के लिये अच्छा है और आसानी से दस्त लाता है। यह मात्रा जवान को है; कमज़ोर या बालक को कम देना।

जुलाब न० ३।

त्रिफला	... ...	८ तोला
गुलकन्द गुलाव	... ...	२ तोला

त्रिफले को अधकचरा करके, आध सेर जल में, रात को, मिट्टी की हाँड़ी में भिगो दो; सवेरे आग पर औटाओ। जब आध पाव पानी रह जाय, मल-छान कर उसमें वही २ तोला गुलकन्द गुलाब मिला कर पी जाओ। नर्म कोठेवाले को ८।७ दस्त खुलासा होंगे। कड़े कोठे वाले को कम दस्त होंगे।

अभया मोदक।

१ काबुली हरड़	... ...	१ तोला
२ काली मिर्च	... ...	१ तोला
३ वैतरा सोंठ	... ...	१ तोला
४ वायबिड़ङ्ग	... ...	१ तोला
५ आमला (बीज निकाल कर)	...	१ तोला
६ शुद्ध छोटी पीपर	... ...	१ तोला
७ पीपरामूल	... ...	१ तोला
८ दालचीनी	... ...	१ तोला
९ तेजपात	... ...	१ तोला
१० मोथा	... ...	१ तोला
११ जमालगोटे की जड़ की छाल	...	२ तोला
१२ निशोथ	... ...	८ तोला
१३ मिश्री	... ...	६ तोला

काबुली हरड़ से निशोथ तक १२ दवाओं को कूट कपड़-छन करके मिश्री पीस कर मिला दो। पीछे इस चूर्ण को शहद में सान कर, चार-चार माशे की गोलियाँ बना लो। यह एक गोली जवान की मात्रा है। बलाबल देख मात्रा घटा-बढ़ा लेनी चाहिये।

सवेरे एक गोली खाकर, ऊपर से शीतल जल पीना चाहिये। बीच-बीच में थोड़ा-थोड़ा शीतल जल पीते रहना चाहिये। शीतल जल इन गोलियों की लाग है। शीतल जल पीनेसे दस्त होते रहेंगे। जब दस्त बन्द करने हों; तब गर्म जल पीना चाहिये। गर्म जल पीते ही दस्त बन्द हो जायंगे। एक-एक दिन बीच में देकर यह जुलाब लेना अच्छा है।

इस जुलाब के लेने से विषमज्वर, मन्दाग्नि, पीलिया, भगन्दर, खाँसी, १८ प्रकार के कोढ़, गोला, बवासीर, गलगण्ड, फोड़ा, फुन्सी, उदर-रोग, दाह-रोग, तिल्ली, राजयक्ष्मा, प्रमेह, नेत्ररोग, वातरोग, पेट फूलना, सोज़ाक और पथरी—ये सब रोग आराम होते हैं, ऐसा शास्त्र में लिखा है। शास्त्र में तो यह भी लिखा है, कि जो शख्स इस जुलाब को सदा लिया करे, वह जल्दी बूढ़ा न हो इत्यादि। मगर हमने इतनी बातें आज़-माई नहीं हैं; इसलिये हम नहीं कह सकते कि, यह कहाँ तक सच है; मगर पेट साफ़ करने तथा पेट के कितने ही रोगों में इसका अच्छा फल देखा है। जुलाब के लिये तो बहुत ही अच्छी चीज़ है।

सूचना—अगर किसी को बहुत दस्त लगते हों और बन्द करने की इच्छा हो, तो २ तोले "आमकी छाल" को जल में पीस कर, दही में सान कर, नाभि पर लेप कर दो, फौरन दस्त बन्द हो जायंगे। अथवा विलायती अनार वग़ैरः शीतल और क़ाबिज़ चीज़ें खिलाओ। गुलाबजल या जल से आँख-मुँह धोते रहो अथवा दूध-भात मिश्री या मूँग की दाल और चाँवल की खिचड़ी खिलाओ; अथवा शरीर पर शीतल जल छिड़को और चाँवल के धोवन में शहत मिलाकर पिलाओ।

इनमें से किसी न किसी उपाय से अवश्य दस्तों के कारण हुए उपद्रव और दस्त बन्द हो जायँगे। सभी उपाय परीक्षित हैं।

आवश्यक सूचना।

किन को जुलाव लेना चाहिये और किन को नहीं; किस मौसम में लेना चाहिये और किस में नहीं; किन-किन रोगों में जुलाव से उपकार होता है और किन-किन में अपकार; जुलाव के अनेक प्रकार के परीक्षित नुसख़े और अनाड़ी वैद्य की भूल से जुलाव में उपद्रव खड़े हो जाने पर उनकी शान्ति के उपाय—ऐसी-ऐसी हज़ारों अनमोल बातें "चिकित्सा चन्द्रोदय" प्रथम भाग में लिखी हैं। दाम सजिल्द पुस्तक का ३।।) अजिल्द का ३) डाकख़र्च ।।-)

उदर शोधन बटी।

हरड़, बहेड़ा, आमला, कालानमक और सनाय-मकई,—इन सबको बराबर-बराबर लेकर, कूट-पीसकर, चूर्ण कर लो। पीछे खरल में डालकर २४ घण्टे तक नीबू के रसमें घोटो। अन्तमें दो-दो या तीन-तीन माशे की गोलियाँ बनाकर रख लो।

जब दस्तक़ब्ज हो या भूख कम लगती हो; तब एक या दो गोली खाकर, ऊपर से आधा पाव गर्म जल पी लो। इससे दस्त खुलासा होकर भूख बढ़ती है। जब तक भूख न खुल जाय और पेट साफ़ न हो जाय, तबतक इसे ३।४ दिन खा सकते हो; मगर सदा ऐसी दस्तावर चीज़ खाना अच्छा नहीं। यह परीक्षित और हलकी दस्तावर दवा है।

षड़विन्दु तैल।

(क)

१ अरण्ड की जड़	...	...	२ तो०
२ तगर	...	...	२ तो०
३ शतावर	...	...	२ तो०
४ जैती	...	...	२ तो०
५ रासना	...	...	२ तो०
६ सैंधानोन	...	...	२ तो०
७ भांगरा	...	...	२ तो०
८ वायविड़ङ्ग	...	...	२ तो०
९ मुलेठी	...	...	२ तो०
१० सौंठ	...	...	२ तो०

(ख)

११ बकरी का दूध	...	...	ऽ॥
१२ तिलका तेल	...	...	ऽ॥
१३ भांगरे का रस	...	...	ऽ२

बनाने की तरकीब।

(क) पहले अरण्ड की जड़ से सोंठ तक—१० दवाओं को जौकूट करके, एक चीनी की या क़लईदार कड़ाहीमें सवा दो सेर पानी डालकर काढ़ा बना लो। जब जलते-जलते आधा पानी रह जाय, तब मलकर छान लो। इस काढे को अलग रख लो।

(ख) फिर आध सेर बकरी के दूध और तेल को पकाओ। पकाते

समय इस में भांगरे का स्वरस* डाल दो। पीछे इसीमें उन १० दवाओं के रक्खे हुए काढ़े को डाल दो और मन्दी-मन्दी आग लगने दो। जब पकते-पकते तेलमात्र रह जाय (मगर तेल जलने न पावे ; यदि ज़रासा पानी रह जाय तो हर्ज नहीं) ; तब आग से उतार कर, महीन कपड़े में छानकर, शीशी में भर लो।

गुण।

इस तेल की छै बूंद नाक में डालने और सिर पर मलने से आधाशीशी, समलवायु, आँखों की लाली और सिर में घूंवा मारना वग़ैरः आराम होते हैं। इस बीमारी के लिये यह तेल जैसा अच्छा प्रमाणित हुआ है, और कोई दवा हमारी नज़र में नहीं आई। जब पुराना सिर का दर्द, जिसमें आँखें लाल जाती हैं, किसी तरह आराम न हो; तब इस तेल को अवश्य काम में लाना चाहिये।

सेवन-विधि।

रोगी को खाट पर इस तरह लिटा दो, कि उसकी गर्दन सिरहाने की ओर ज़रा नीचे को लटक जावे, पीछे नाक के दोनों नथनों में छै-छै बूंद यह तेल टपका दो और रोगी से कहो, कि साँस द्वारा ऊपर को चढ़ाओ। जब यह तेल साँस के द्वारा ऊपर को चढ़ेगा, तब अवश्य फ़ायदा करेगा। एक रूई का फाहा भी इसी तेल में तर करके रोगी को दे दो और कह दो, कि वह इसे बारम्बार सूंघता रहे। सिर पर भी इसी तेल की मालिश करवाते रहो। इस तरह कई दिन करने से अवश्य ही लाभ होगा। परीक्षित है।

---

* भांगरे को लाकर सिल पर पीसो। जब महीन हो जाय, तब एक कपड़े में डालकर, नीचे एक बर्तन रखकर, उसको निचोड़ो ; नीचे जो रस टपकेगा, वही "भांगरेका स्वरस" है। स्वरस बनाते समय ऊपर से पानी नहीं मिलाना चाहिये। जब बारंबार पीसने और निचोड़ने से जितना दरकार हो उतना 'स्वरस' निकल आवे; तब यह काम बन्द कर दो।

मस्तिष्क बलकर चूर्ण।

बनफ़शा	...	...	२ माशा
उस्तूखद्दूस	...	...	१ माशा
धनियां	...	...	२ माशा
बालछड़	...	...	१ माशा
मुन्डी	...	...	१ माशा
गुलाब के फूल	...	...	२ माशा
बादाम की मिंगी	...	...	२ माशा
मिश्री	...	...	११ माशा

इन आठ दवाओं को कूट-छान और चूर्ण बनाकर रख लो। यह कोई दो ख़ूराक चूर्ण है। इसको खाकर, ऊपरसे थोड़ासा ताज़ा जल पीने से मस्तिष्क या दिमाग़ में ताक़त आती है। इसकी मात्रा जवान आदमी के लिये १ तोले की है। कमज़ोर या बालक को बलाबल-अनुसार कम मात्रा देनी चाहिये।

सोज़ाक की दवा।

चन्दन का तेल (Sandal Oil Burgoyne's) १ औन्स

बिरोज़े का तेल (Balsam Copaiba) १ औन्स

चन्दन का तेल १० बूंद और बिरोज़े का तेल १० बूँद एक बताशे या चीनी में टपकाकर खा जाओ और ऊपर से गाय का कच्चा दूध आधा पाव या एक पाव पी जाओ। इस तरह, सवेरे और शाम, दोनों समय

यह दवा गाय के कच्चे दूध के साथ खाओ। दूध न मिलने पर ताज़ा जल से भी खा सकते हो।

इस दवा से नया सोज़ाक ८।१० दिन में जड़से आराम हो जायगा और पुराना सोज़ाक १५।२० दिन में जड़ से आराम हो जायगा। यह दवा परीक्षित है। हमने इस दवासे सैकड़ों रोगी आराम किये हैं। अगर किसी का सोज़ाक इस दवा के सेवन से जड़ से न जाय, पीप थोड़ा-थोड़ा आता रहे, तो उसे पिचकारी भी लगानी चाहिये। पिचकारी की परीक्षित दवा हम नीचे लिखेंगे। इस दवा के खाने और पिचकारी के लगाने से तो अवश्य ही आराम होगा। इस में ज़रा भी सन्देह नहीं।

पथ्य—जिसे सोज़ाक हो, वह निम्नलिखित आहार-विहार को अपने लिये अच्छा समझे—गेहूँ की रोटी, पुराने चाँवल का भात, मूँग की दाल, घी, दूध, मलाई, मक्खन, केला, मीठा अनार आदि शीतल पदार्थ खावे; शीतल स्थान में रहे, गरमी में दोनों समय और जाड़े में एक समय 'चन्दनादि तेल' लगाकर स्नान करे।

अपथ्य—लालमिर्च, तेल, खटाई, दही, आम, इमली, पकौड़ी, अचार, हींग और पान आदि न खावे। स्त्री-प्रसङ्ग भूलकर भी न करे।

पिचकारी की दवा।

त्रिफला १ पाव, रसौत १॥ तोला, मेहँदीकी पत्ती आध पाव, नीमकी पत्ती आध पाव, अफीम ६ माशे और धनिया १ तोला,—इन सब दवाओं को कुचलकर, एक मिट्टी के बर्तन में डालकर, ऊपर से २॥ सेर पानी डालकर पकाओ। आग मन्दी-मन्दी लगने दो। जब अन्दाज़न १ सेर पानी रह जाय, उतार कर छान लो। पीछे एक बोतल में भर कर रख दो।

बाज़ार से काँच की पिचकारी लाकर, एक चीनी के प्याले में आध पाव दवा निकाल कर, पिचकारी से लिंगेन्द्रिय के मुँह में इस दवा को

पहुँचाओ। दवाको अन्दर पहुँचाकर इन्द्रिय का मुँह २।३ मिनट तक हाथ से बन्द रक्खो ; पीछे पानी को निकाल दो और फिर पिचकारी लगाओ। इस तरह तीन-चार पिचकारी रोज़ सवेरे-शाम लगाओ। पिचकारी लगाने से पहले पेशाब कर लो और पिचकारी लगाने के बाद १ घण्टे तक पेशाब मत करो।

अगर इस तरह पिचकारी लगाओगे और हमारी पहले लिखी सोज़ाक की दवा खाओगे ; तो ईश्वर-कृपा से सोज़ाक निस्सन्देह आराम होगा। हमने इन दोनों दवाओं से सैकड़ों रोगी आराम किये हैं।

सूचना।

अगर चन्दन के तेल और विरोज़े के तेल से आराम तो हो, मगर जल्दी आराम न हो या पेशाब साफ़ न हो ; तो "शीतलचीनी का तेल" भी दस-दस बूँद खाना चाहिये। कमज़ोर आदमी तीनों की ८।८ बूँद ही खावे।

जो लोग इस दवा को बेच कर लाभान्वित होना चाहें, उन्हें चाहिये कि चन्दन का तेल १ औन्स, विरोज़े का तेल १ औन्स और शीतलचीनी का तेल १ औन्स—तीनोंको एक में मिलाकर, दो-दो औन्स की शीशियाँ भर कर, लेबल लगाकर, इसके साथ दवा खानेकी तरकीब और पथ्या-पथ्यका काग़ज़ भी रख दें। इसकी बड़ी ज़रूरत रहती है। विलायत वाले इसी दवा से लाखों रुपये कमा रहे हैं।

यदि किसी को सोज़ाक के साथ गठिया हो या गठिया होने का भय हो, तो उसे "नारायण तेल" सारे शरीर में मालिश कराकर स्नान करना चाहिये और जाड़े में गरम कपड़े पहनने चाहियें। मगर कोई चीज़ गर्म न खानी चाहिये।

अगर मिज़ाज गर्म हो, मौसम भी गरमी का हो, पेशाब होता ही न हो या बहुत थोड़ा होता हो ; तो दिनमें एक या दो बार, हमारी पहले लिखी हुई "स्वर्गीय ठण्डाई" पीना उचित है। ऐसे आदमी को हमारा

पहले लिखा "चन्दनादि तेल" शरीर में मालिश कराकर स्नान करना चाहिये।

जो चाहे, वह इस दवा से सैकड़ों रुपये माहवारी कमा सकता है। सोज़ाक और उपदंश की दवा से ही आदमी मालामाल हो सकता है। मगर चन्दन का तेल सदा "बरगोयन" का लेना अच्छा है। पुरानी दवा न लेनी चाहिये। जिन्हें ये चीज़ें उत्तम न मिलें, वे "हरिदास एण्ड कम्पनी, कलकत्ता" को लिखें।

लिखते समय इन बातों का ध्यान रक्खें :—

(१) जो दवाएँ मँगानी हों, उनके नाम और वज़न साफ़ देवनागरी या अंगरेज़ी में लिखें, ताकि एक के बदले में दूसरी चीज़ न चली जाय।

(२) दवा मँगाते समय आधा मूल्य पेशगी भेज दें। ये विलायती चीज़ें हमारे कारख़ाने में तैयार नहीं रहतीं, हम अँगरेज़ी दूकानों से ख़रीद कर भेजते हैं। अतः बिना पेशगी रुपया पाये, विलायती दवाएँ किसी को भी न भेजी जायँगी।

नारायण तेल।

यह शास्त्रोक्त तेल है; बड़ी कठिनता से तैयार होता है; इसीलिये अभी इसे अच्छी तरह तैयार नहीं करते। किताबोंमें इसकी तरकीबें अवश्य लिखी हैं, मगर वे सबकी समझ में नहीं आतीं। हम जिस विधि से इसे बनाते हैं उसको खूब समझाकर नीचे लिखते हैं। अब इसे प्रत्येक मनुष्य बनाकर लाभ उठा सकेगा।

(१) क्वाथ या काढ़ा।

१ बेलकी छाल ... ... ६ तो०
२ गनियारी या अरनी की छाल ... ... ६ "

३ सोनापाठी (पाडर) ... ... ६ तोले
४ नीम की छाल ... ... ६ ,,
५ गन्धप्रसारिणी ... ... ६ ,,
६ असगन्ध ... ... ६ ,,
७ छोटी कटेरी ... ... ६ ,,
८ बड़ी कटेरी ... ... ६ ,,
९ बरियारा की जड़ ... ... ६ ,,
१० अतिबला (ककई) ... ... ६ ,,
११ गोखरू (छोटा) ... ... ६ ,,
१२ गदापूर्ना की जड़ ... ... ६ ,,

(२) कल्क या लुगदी।

१ सौंफ ... ... १॥ तो०
२ देवदारू ... ... १॥ तो०
३ जटामासी ... ... १॥ तो०
४ छरीला ... ... १॥ तो०
५ दूधिया वच ... ... १॥ तो०
६ लालचन्दन ... ... १॥ तो०
७ तगर ... ... १॥ तो०
८ कूट ... ... १॥ तो०
९ छोटी इलायची ... ... १॥ तो०
१० सरविन ... ... १॥ तो०
११ पिथवन ... ... १॥ तो०
१२ बनउर्दी ... ... १॥ तो०
१३ बनमूंग ... ... १॥ तो०
१४ रासना ... ... १॥ तो०
१५ असगन्ध ... ... १॥ तो०

१६ सैंधानोन ... ... १॥ तो०

१७ गदापूर्ना की जड़ ... ... १॥ तो०

(३)

शतावर सवा सेर

(४)

तेल काले तिलोंका अढ़ाई सेर

(५)

गाय का दूध १० सेर

(६)

पानी १ मन २॥ सेर

बनाने की तरकीब।

पहले नं० (१) में लिखी हुई बारह दवाओं को हमामदस्ते में खूब कुटवाओ; जब वे दलिया के समान हो जायँ, तब इस मोटे चूर्ण को एक चीनी के या मिट्टी के बर्तन में रख लो। इसके बाद नं० (२) में लिखी हुई सत्रह दवाओं को खूब महीन कुटवाओ। पीछे इस महीन चूर्ण को भी एक मिट्टी या चीनो के बर्तन में रख लो।

इसके बाद नं० (३) में लिखो शतावर को कुटवाओ। जब वह जौ-कुट हो जाय, तब उसे भी बर्तन में रख लो।

जब नं० १, २, ३ की सब दवाएँ कुट कर तैयार हो जायँ, तब एक मिट्टी के बर्तन में नं० २ की १७ दवाओंके चूर्णको पानी डालकर रात को भिगो दो। सवेरे इस दवाओं के चूर्ण को सिल पर ख़ूब महोन पिसवाओ। जब ख़ूब महीन हो जाय, भाँग की सी लुगदी बनवा कर रख लो। इधर सवेरे लुगदी पीसी जाय, और दूसरी ओर चूल्हे पर पीतल की क़लईदार बड़ी कड़ाही रक्खो। उसमें नं० १ की १२ दवाओं के चूर्ण को डालकर, उसमें १ मन २॥ सेर पानी भर दो और नीचे आग लगा दो। आग बहुत तेज़ न रहे, जब पानी जलते-जलते आधा रह

जाय, तब इस काढ़े को उतार कर, एक या दो बड़े मिट्टी या चीनी के बर्तनों में नितार कर रख लो। जब एक चूल्हे पर काढ़ा पकाने को रक्खो, तब साथ ही दूसरे चूल्हे पर एक क़लईदार कड़ाही में, शतावर (जो कुटी हुई रक्खी है) को दस सेर पानी डालकर पकने को रख दो। ऐसा प्रबन्ध करो, कि नं० १ का काढ़ा, नं० २ की लुगदी तथा नं० ३ शतावर का काढ़ा ये तीनों एक ही समय या दो-तीन घण्टों के आगे-पीछे तैयार हो जायँ। जब ये तीनों तैयार हो जायँ, तब तेल पकाने की तैयारी करो।

पहले कड़ाही में नं० २ की लुगदी को बीच में रक्खो। पीछे उसमें जो काले तिलों का विशुद्ध तेल लाकर रक्खा है उसे डाल दो। इस के बाद कड़ाही को चूल्हे पर चढ़ा दो। नीचे एक समान आग लगने दो। आग न बहुत तेज़ होने पावे और न एकदम मन्दी ही रहे। कड़ाही को आग पर धरते ही, उसमें नं० १ काढ़े का पानी, जो पका हुआ रक्खा है, इतना भर दो, कि कड़ाही कम-से-कम ८।१० अंगुल ख़ाली रहे। जब तेल पकने लगे और पानी जलने लगे, तब उसमें जो काढ़ा बचा हुआ रक्खा हो, उसे पाव-पाव भर या थोड़ा कम ज़ियादा डालते रहो; मतलब यह कि, सारा काढ़ा कड़ाही में धीरे-धीरे पहुँचा दो।

जब देखो कि नं० १ का काढ़ा पच गया—तेल के साथ सेर दो सेर जल रह गया, तब नं० ३ शतावरका काढ़ा उसी तरह पाव-पाव या आध-आध सेर करके उसी कड़ाही में डालने लगो। इस तरह सारा शतावर का काढ़ा भी तेल में पचा दो।

जब सारा शतावरका काढ़ा भी पच जाय और तेलके साथ दो-तीन सेर जल रह जाय, तब उसी कड़ाही में गायका दूध पाव-पाव या आध-आध सेर करके देते रहो। इस तरह धीरे-धीरे सारा दूध भी पचा दो। जब पचते-पचते दूध और काढ़ा सब पच जाय; केवल सेर तीन पाव जल रह जाय, तब कड़ाही को नीचे उतार लो। जब तेल ठण्डा हो

जाय, तब उसे दूसरे वर्तन में नितार लो। पानी नीचे रह जायगा और तेल-तेल ऊपर आ जायगा। यही असल "नारायण तेल" है। नितारने के बाद तेल को कपड़े में छान लो और बोतलों में भर लो।

इस तेलके मालिश कराने से लकवा, फ़ालिज, सन्निपात, सुन्न-बहरी, गठिया, शरीर का लकड़ी के समान अकड़ जाना, मुँह का टेढ़ा पड़ जाना, शरीर का काँपना, आधा अङ्ग रह जाना आदि ८० प्रकार के वायु-रोग आराम होते हैं। यह तेल कभी अपने काम में फेल नहीं होता; बशर्ते कि अच्छी तरह से मालिश किया जाय और और जल्दबाज़ी न की जाय। इसकी मालिश करने से शरीर की सूजन भी अवश्य ही आराम हो जाती है। सरदी की गठिया, पसलीका दर्द और छातीका दर्द आदि भी निस्सन्देह आराम हो जाते हैं। अगर बदन के दर्द में या जकड़नमें इसकी मालिश कराई जाय, तो दर्द आराम होकर बदन फूलके समान हलका हो जाता है। अगर शरीरके दुबलेपन या कमज़ोरी में इसकी मालिश कराई जाय, तो महीने दो महीने के इस्तेमाल से शरीर खूब तैयार हो जाता है।

अगर प्लेग के दिनोंमें इसकी मालिश नित्य कराई जाय, तो प्लेग हरगिज़ न होगा। जाड़े के दिनोंमें जिनके शरीरमें दर्द रहता हो या शरीर अकड़ने लगता हो, वह भी इस की मालिश रोज़-रोज़ कराकर लाभान्वित हो सकते हैं।

इस तेलको हम ३० बरस से आज़मा रहे हैं। हमने कभी इसे व्यर्थ होते नहीं देखा। जो लोग घबराकर जल्दीही इसे त्यागकर दूसरी दवा करने लगेंगे, उनकी तो बात ही न्यारी है; जो इस पर विश्वास रखकर, इसे बराबर काममें लायेंगे, वह अवश्य लाभ उठायेंगे।

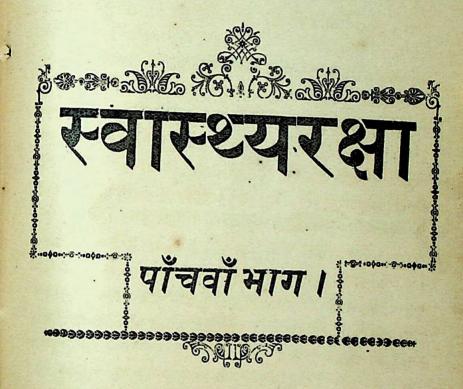
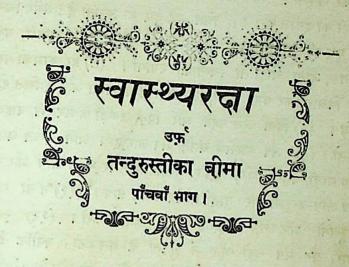
इसको हमेशा ऐसे स्थानमें, जहाँ हवा न आती हो, लगवाना चाहिये। भारी तकलीफमें सवेरे-शाम कम-से-कम एक-एक घण्टे मालिश करानी चाहिये। पसलीके दर्द वग़ैरः में इसे मालिश कराकर, इस पर पुरानी रूईसे सेक करना अच्छा है।

हमने इसके बनानेकी विधि ऐसी सरल रीति से समझाकर लिख दी है, कि प्रत्येक गृहस्थ इसे तैयार कर सकेगा। वैद्योंको तो इसे अवश्य ही तैयार रखना चाहिये। इसको विज्ञापन देकर बेचने से, भारतवर्ष से हज़ारों रुपयोंकी आमदनी हो सकती है। मगर इसे ठीक हमारी लिखी विधिसे बनाना चाहिये। आफ़त काटने से उमदा चीज़ नहीं बनेगी। दाम भी १२) रु० सेर से अधिक न रखना चाहिये।

जो लोग इसे आलस्यवश न बना सकें, वह इसे अथवा चन्दनादि तैल, महासुगन्ध तैल, विषगर्भ तैल और लाक्षादि तैल प्रभृतिको हमसे मँगा लें।

हमारे कारख़ानेमें यह "नारायण तैल" हमेशा तैयार रहता है। हज़ारों शीशियाँ बाहर जाती हैं। मगर हमने लोभी वैद्य-कविराजों की तरह इसका मूल्य अधिक नहीं रक्खा है। आधापाव की शीशी का दाम १॥) डेढ़ रुपया है। डाकख़र्च पैकिङ्ग ॥) लगता है। आपको जितना तेल दरकार हो, हम से मँगा लें। हर गृहस्थ को इसे घर में रखना चाहिये और जाड़े के मौसम में तो रोज़, बिला नागा, इसकी मालिश कराकर दो घण्टे बाद नहाना चाहिये। शीतकाल में, चार महीने लगाकर देखिये, आपका शरीर कैसा तैयार हो जाता है और रोग कहाँ भाग जाते हैं। एक आदमी को एक शीशी सात दिन चल सकती है।

स्वास्थ्यरक्षा

पाँचवाँ भाग ।

विविध विषय।

शारीरिक और मानसिक कष्टोंसे बचानेवाले अमूल्य उपाय।

(१)—आँख कान और नाक वग़ैरः मल निकलने के स्थानों और दोनों पैरों को खूब साफ़ रक्खो। एक पखवारेमें चार बार हजामत कराओ और नाख़ून कटाओ। (२) जहाँ तक बन पड़े कभी मैले और फटे-पुराने कपड़े मत पहनो। (३) सदा प्रसन्न-चित्त रहो; क्योंकि प्रसन्नचित्त मनुष्य तन्दुरुस्त और हृष्टपुष्ट रहता है। (४) यथाशक्ति सुगन्धित चीज़ों का व्यवहार किया करो। मस्तक, नाक, कान और पैरोंमें नित्य तेल दिया करो। (६) कोई काम करते-करते शरीर में थकाई न आवे, उसके पहले ही उस काम को छोड़ दो। (७) चिन्ता से सदा बचो। चिन्ताके समान सर्वनाशी और कुछ नहीं है। चिन्तासे बल, वीर्य्य और रूप आदि नाश हो जाते हैं। चिन्ता भी राजयक्ष्मा रोगका एक कारण है। राजयक्ष्मा ऐसा रोग है, जिसे ब्रह्मा भी आराम

नहीं कर सकता । और सब बीमारियोंका इलाज है ; किन्तु चिन्ताकी बीमारी का इलाज नहीं है । चिता मरे हुए को जलाती है ; मगर चिन्ता जीते हुए को ही जला-बलाकर ख़ाक कर देती है । यदि सुखसे, बहुत दिन तक, जीना चाहो तो चिन्ताको त्यागो । (८) हर कामको पहले ख़ूब विचार कर पीछे करो, जिससे पीछे पछताना और दुःखित होना न पड़े । (९) बिना जूते पहने और बिना लकड़ी के घर से बाहर न निकलो । (१०) जब रास्तेमें चलो, तब चार हाथ आगे देखते चलो ; ताकि गाड़ी, बग्घी, घोड़ा वग़ैरः तुम्हारे सिर पर न आ जावें और सर्प आदि जीव-जन्तुओं पर तुम्हारा पैर न पड़ जावे । (११) न तो राज-द्रोही बनो और न राजद्रोहियोंकी सुहबत करो । (१२) ख़राब सवारी पर मत चढ़ो और न घुटनों के बल बैठो ; क्योंकि इनसे नसें मारी जाती हैं । (१३) जो चारपाई छोटी और टेढ़ी-मेढ़ी हो, जिसपर ओढ़ने और बिछानेके कपड़े न हों, ऐसी चारपाई पर कभी मत सोओ । (१४) पहाड़ या पर्वतकी चोटीपर मत फिरो ; (१५) वृक्ष पर मत चढ़ो ; क्योंकि उससे गिर पड़ने और मर जाने का भय है । (१६) तेज़ीसे बहनेवाली नदीमें स्नान मत करो । (१७) बेरके दर-ख़्तकी छायामें मत बैठो । (१८) जहाँ आग लग रही हो, वहाँ मत जाओ । (१९) ज़ोरसे अथवा खिलखिलाकर कभी मत हँसो । (२०) जब हँसना छींकना और जमुहाई लेना हो, मुँहके आगे रूमाल लगा लो । (२१) नाक मत कुरेदा करो (२२) दाँतों और नाख़ूनों को मत बजाया करो । (२३) ज़मीन को पैर के नाख़ूनों से न कुरेदा करो । (२४) आलस्य में बैठे हुए मिट्टीके ढेले न फोड़ा करो । (२५) शरीरको सिकोड़कर या फैलाकर कोई काम न किया करो । (२६) सूर्य्य और अग्नि आदि तेज़ ज्योतिवालोंके सामने न देखा करो । (२७) रातके समय देवमन्दिर, श्मशान और वध्यभूमिमें मत रहो । (२८) सूने मकान और सूने वनमें अकेले मत जाओ और न वहाँ अकेले रहो । (२९) अति साहस, अति निद्रा, अत्यन्त जागना,

बहुत स्नान करना, बहुत पानी पीना, बहुत भोजन करना और अति मैथुन करना,—ये कभी मत किया करो। (३०) ऊपर को घुटने करके बहुत देर तक मत बैठे रहो। (३१) साँप, सिंह, चीते और गाय भैंस आदि से दूर रहो। (३२) पूरब की हवा, सूर्य्यकी धूप, बर्फ़, कुहरा और अत्यन्त तेज़ हवासे बचो। (३३) कभी कलह मत करो। (३४) आगको अङ्गीठी, खाट या पलँग के नीचे रखकर कभी मत सोओ। इस भाँति आग रखने से बहुत आदमी मर गये हैं (३५) जब तक थकान और पसीना दूर न हो जाय, तबतक स्नान मत करो और जल भी न पीओ। (३६) नङ्गे होकर स्नान मत करो। (३७) जिस कपड़े को पहनकर स्नान करो, उससे माथा न पोंछो (३८) नहाकर पहने हुए बासी कपड़े कभी मत पहनो। (३९) मूर्ख, अपवित्र, अभक्त और मूर्ख नौकरों के सामने और जहाँ बहुत से मनुष्य हों, वहाँ भोजन मत किया करो। ख़राब बर्तन, खोटे स्थान और कुसमय में भी भोजन मत किया करो। (४०) शत्रु की दी हुई कोई चीज़ मत खाया करो। (४१) रातके समय दही मत खाया करो। (४२) दिनमें केवल सत्तू खाकर न रह जाओ, रातमें सत्तू मत खाओ। भोजन करने के पीछे भी सत्तू मत खाओ। दो बार सत्तू न खाओ और बिना जल मिलाये भी सत्तू न खाओ। (४३) दाँतोंसे खूब चबाये बिना भोजन मत करो। (४४) शरीर को टेढ़ा करके भोजन मत करो। (४५) टेढ़ी देह करके मत सोओ और टेढ़ी देहसे छींक भी मत लो। (४६) मलमूत्रके वेगको रोक कर कोई काम न करो; अर्थात् कोई काम करते-करते पेशाब या पाखाने की हाजत हो जाय, तो काम छोड़ दो और पहले उनसे फ़ारिग़ हो लो। (४७) पवन, अग्नि, जल, इन्द्र, सूर्य्य और गुरुके सामने न तो थूको और न मल-मूत्र त्याग करो। (४८) स्त्रीकी अवज्ञा भी न करो और उसका अत्यन्त विश्वास भी मत करो। छिपा रखने योग्य बात स्त्री से कभी मत कहो। स्त्री को घर की मालकिन बनाओ; किन्तु उसे कुल अख़्त्यार मत दे दो। (४) देवता की

छत्री, चौराहा, उपवन, श्मशान, वध्य-स्थान, जल और देवालय आदि में मैथुन न करना चाहिये। (५०) दवाख़ाने के पीछे और जबतक अपनी इच्छा मैथुन करने की न हो ; यानी जबतक कामदेव का जोश न चढ़े ; कभी मैथुन मत करो। (५१) भूकम्प होनेके समय, बिजली चमकने के समय, बड़े भारी उत्सव के समय, तारे टूटने के समय, ग्रहण लगने के समय, प्रातःकाल और सन्ध्या-समय न पढ़ो न पढ़ाओ। (५२) बहुत ज़ोर से चिल्ला-चिल्लाकर, बहुत धीरे-धीरे और बहुत जल्दी-जल्दी मत पढ़ो। (५३) रात के समय अनजानी जगह में मत फिरो। (५४) भोजन, पढ़न-पढ़ाना, स्त्री-सङ्ग और सोना,—ये काम शाम के वक्त कभी मत करो। (५५) बालक, बूढ़े, लोभी, मूर्ख, रोगी और नपुंसक—नामर्द—से मित्रता न करो। (५६) शराब कभी मत पीओ। कहते हैं,—"शराब मुँह लगी ख़राब।" शराब पीने से उम्र घटती है और धन नाश होता है। भले आदमी इसे कभी नहीं पीते। (५७) जूआ मत खेलो। जूआ खेलना बहुत ही बुरा काम है ; जूआ खेलकर कोई धन-वान नहीं हुआ। जूआ खेलनेवाले राजा नल और महाराजा युधिष्ठिर ने घोर कष्ट भोगा, राजपाट गँवाकर वन-वन ख़ाक छानते डोले। (५८) अपने अन्तःकरण की या अपने मन की गुप्त बात न तो भाई से कहो, न मित्र से कहो ; बल्कि अपनी परमप्यारी स्त्री से भी न कहो। ऋषियों की लिखी हुई इस बात की हम अक्षर-अक्षर परीक्षा कर चुके हैं ; ज़माना ऐसा खोटा आ गया है, कि बाप भाई मित्र आदि कोई भी विश्वास-योग्य नहीं। किसी से भी अपनी गुप्त बात कहने में लाभ नहीं है। बाप, भाई, मित्र प्रभृति पहले तो गुप्त बात को सुनते हैं और विश्वास न करने की क़सम तक खा जाते हैं ; लेकिन आपत्तिकाल में, वही बाप भाई मित्र आदि अपनी गुप्त बात कहनेवाले की स्वाधीनता पर पानी फेरते हैं और क़दम-क़दम पर घोर कष्ट देते हैं ; इसवास्ते बुद्धिमान, भूलकर भी, अपने मन की बात मानवमात्र से न कहे। हमारा काम तो सैकड़ों आदमियों से पड़ा, क़रीब-क़रीब सब ही

विश्वासघातक मिले। (५९) किसीका अपमान कभी मत करो। (६०) किसीके अच्छे काम में वृथा दोष भी न निकालो। अगर उसके दोषों का बखान करो; तो उसके गुण वर्णन करना भी न भूलो। स्तनों पर लगी हुई जोंक जिस तरह दूध को त्याग कर मैला खून पीती है, उसी तरह किसी के ऐब ही ऐब मत ढूँढ़ो। जिसमें कुछ ऐब होता है, उसमें कुछ न कुछ गुण भी अवश्य होता है। संसार में यही बात नज़र आती है। केवल ऐबों की तरफ़ ध्यान देना दुर्जनों का स्वभाव है। सज्जनों का स्वभाव इसके विपरीत होता है। (६१) बूढ़ों की, गुरु की, राजा की और बहुत मनुष्यों के दल की निन्दा न करो। (६२) भयभीत न हो और कभी धीरज न छोड़ो। (६३) नौकर की तनख़्वाह, समय पर, बिना हील-हुज्जत के चुका दिया करो। (६४) अकेले सुख न भोगो, बल्कि जो तुम्हारे साथी हों उन्हें भी सुख भुगाओ। (६५) जो तुम्हें तुम्हारे विपत्तिकाल में सहायता दे, उसको तुम भी समय पड़े पर भरसक मदद दो। (६६) दुष्टस्वभाव, अविश्वासी और कंजूस मालिक की नौकरी मत करो। (६७) हर किसी का विश्वास फ़ौरन मत कर लो। जिस-तीस में झूठा भ्रम भी न करो। ख़ूब देखो, जाँचो, यदि विश्वास-योग्य हो तो विश्वास करो अन्यथा विश्वास मत करो। हमने देखा है, कि जल्दी ही चाहे जिसका विश्वास करनेवाले तबाह हो गये हैं। (६८) जिसकी ख़ूब परीक्षा न कर ली हो, उसे सब काम का भार मत सौंप दो। (६९) बुद्धि और इन्द्रियों पर अधिक बोझ मत डालो; अर्थात् बहुत ही सोच-विचार करना और बहुत सुनना आदि मत करो। (७०) विचार ही विचारों में समय न खोओ, जो कुछ करने योग्य है, विचारकर, कर डालो। (७१) अगर गुस्सा आवे, तो किसी के नाश करने पर उतारू न हो जाओ। यदि ख़ुश हो जाओ, तो अपना सर्वस्व मत दे डालो। मतलब यह है, कि क्रोध और हर्ष के अनुसार काम मत करो। (७२) क्रोध कभी मत करो; क्रोध प्रबल वैरी है; क्रोध से बड़ी-बड़ी दुर्घटनाएँ हो जाती हैं; इसी कारण

सज्जन क्रोध नहीं करते। (७३) शोक के वशीभूत मत हो; शोक करने से कुछ लाभ नहीं होता। पण्डित लोग मरे हुए का, नाश हुई वस्तु का और बीती बात का शोक नहीं करते। शोक और भय के हज़ारों मौक़े हैं; परन्तु बुद्धिमान शोक नहीं करते। शोक आदि मूर्खों पर ही अपना अधिकार जमाते हैं। (७४) किसी काम के सिद्ध हो जाने पर ख़ुशी मत मनाओ और कामके बिगड़ जाने पर अत्यन्त रञ्ज भी न करो। (७५) पानी में अपना प्रतिबिम्ब यानी परछाईं मत देखो। (७६) नङ्गे होकर जल में मत घुसो। (७७) जिस नदी तालाब आदि जलाशय में मगरमच्छ घड़ियाल आदि हिंसक जीव रहते हों, उसमें घुसकर स्नान मत करो। (७८) मनुष्यों का अभिप्राय समझने की कोशिश करो। जो मनुष्य जिस तरह प्रसन्न हो उसको उसी तरह प्रसन्न करो; क्योंकि दूसरों को प्रसन्न रखना ही चतुराई है। (७९) कभी उद्यम-हीन मत हो। उद्यम करने से इच्छित वस्तु निश्चय ही मिल जाती है। लक्ष्मी उद्यमी के ही पास जाती है। (८०) वर्षा और धूप में बिना छाते के मत फिरो। (८१) जिस सवारी से खटका हो, उसपर मत चढ़ो। (८२) मतवाले हाथी के पास कभी मत जाओ। (८३) शरीर पर कभी बुहारी की धूल न पड़ने दो। (८४) पानी में सूर्य्य का प्रतिबिम्ब—अक्स—मत देखो। (८५) आकाशीय इन्द्र-धनुष किसी को मत दिखाओ। (८६) ज़बरदस्तके साथ लड़ाई करने की इच्छा मत करो। (८७) मस्तक पर बोझ कभी मत रक्खो। (८८) हाथ इत्यादि से ठोंककर शरीर मत बजाओ। (८९) हाथ से बालों को मत हिलाओ। (९०) शत्रु या वेश्या की कोई चीज़ मत खाओ। (९१) किसी समय भी किसी की ज़मानत मत दो। (९२) किसी के झूठे गवाह मत बनो। (९३) किसी की धरोहर अपने पास मत रक्खो; (९४) जहाँ जूआ होता हो उस स्थानपर मत जाओ। (९५) स्त्रियों का विश्वास मत करो। उनको स्वतन्त्रता—आज़ादी—से मत रक्खो। (९६) जिस स्थान में बिल हो उस जगह मत जाओ।

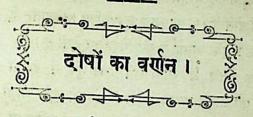
(९७) अगर घर में साँप रहता हो, तो उसे किसी तरह निकालो। जबतक वह निकाल न दिया जाय, बेख़बर मत रहो, बल्कि उस घर को ही त्याग दो। (९८) बिना जाने हुए तालाब, कूएँ, गढ़े और नदी में मत उतरो। चढ़ी हुई नदी में न घुसो और न तैरने का उद्योग करो। (९९) फूटे और बहुत पुराने मकान में न रहो। (१००) जिस गाँव में महामारी प्लेग और हैज़ा आदि फैले हों, उस गाँव में मत जाओ। अगर तुम्हारे रहने के गाँव में ही ये रोग हों, तो उस गाँव को, बीमारी शान्त न हो तबतक को, छोड़ दो। (१०१) जहाँ लड़ाई होती हो या जहाँ हथियार चलते हों वहाँ मत जाओ। कहावत मशहूर है कि—"करघा छोड़ तमाशे जाय, नाहक़ चोट जुलाहा खाय।" (१०२) तुम्हें अपने स्वास्थ्य की रक्षा करनी हो ; तो रोज़-रोज़ तनख़्वाह लेकर काम करो, किन्तु ठेका मत लो। (१०३) सर्दी से सदा बचो ; क्योंकि सर्दी से फेंफड़े में सूजन आ जाती है और "न्यूमोनिया" का रोग पैदा हो जाता है, जो एक हफ़्ते में ही असाध्य हो जाता है। (१०४) सदाचारी मनुष्य ही सुख की नींद सोया करते हैं। (१०५) तारा टूटता देखो, तो किसी को मत बताओ। (१०६) कान में मुँह से फूँक मत दो। (१०७) जल और धरती को हाथों या पैरों से न कूटो। (१०८) पगडण्डी, सड़क, मन्दिर, श्मशान, चौराहे, कूआँ, तालाब आदि के पास मलमूत्र न त्यागो। (१०९) जहाँ दूसरा देखता हो, वहाँ पाख़ाना-पेशाब मत करो। (११०) वायु और सूर्य के सामने मत रहो। (१११) भोजन करते ही आग से मत तापो। (११२) बहुत उकरू मत बैठा करो। (११३) गर्दन को टेढ़ी मत रक्खो और शरीर को टेढ़ा करके कोई काम मत करो। (११४) खूब टकटकी बाँधकर मत देखो। ख़ासकर सूर्य और दूसरी चमकदार चीज़ों, बारीक चीज़ों, चलती हुई या चक्कर खाती हुई चीजों को निगाह बाँधकर मत देखो। (११५) अगर सुख चाहो तो अधिक मत दौड़ो, अधिक उपवास मत करो, अधिक मत कूदो, अधिक मत हँसो, अधिक मत बोलो, अधिक चुप्पी

भी मत लगाओ, अधिक मैथुन मत करो, अधिक मिहनत और अधिक कसरत भी न करो। (११६) नीचा सिर करके मत सोओ। (११७) फूटे वर्त्तन में भोजन मत करो। (११८) अञ्जलि से जल न पीओ। (११९) जिस भोजन में वाल या मक्खी वग़ैरः हों, वह भोजन मत करो। (१२०) मलमूत्र की शंका में भोजन मत करो। (१२१) माला, छाता, जूते, सोने के गहने और कपड़े,—ये चीज़ें दूसरे के काम में लाई हुई हों; तो तुम उन्हें काम में मत लाओ; अर्थात् माला आदि दूसरों की धारण की हुई मत धारण करो। (१२२) वर्षा में जहाँतक हो सके, कम जल पीओ। शरद् ऋतु में ज़रूरत के माफ़िक़, नियमानुसार, जल पीओ। जाड़े में निवाया जल पीओ। वसन्त में दिल चाहे जैसा जल पीओ। गर्मी में औटाया हुआ जल, शीतल करके, पीओ। (१२३) मैथुन करते समय मैथुन ही में चित्त रक्खो; भोजन करते समय भोजन ही में और पाख़ाने-पेशाव के समय उस तरफ़ ही ध्यान रक्खो। (१२४) जिस काम में शारीरिक और मानसिक पीड़ा अधिक हो, वह काम मत करो। (१२५) नित्य कुछ समय अनेक प्रकार के ग्रन्थ और संवाद-पत्र आदि देखने में ख़र्च किया करो; क्योंकि रोज़-रोज़ पढ़ने और तरह-तरह की पुस्तकें देखने से मनुष्य की विद्या-बुद्धि बढ़ती है। (१२६) नौकर पर झटपट विश्वास मत कर लो। कमसे-कम वरस छः महीने उसकी परीक्षा करो। अगर नौकर जवावदिही करनेवाला हो, तो उसे फौरन निकाल दो। (१२७) धन को फिज़ूल ख़र्च मत करो; क्योंकि आफ़त के समय जितना काम धन से निकलता है, उतना और किसी से नहीं निकलता। (१२८) बुरे गाँव में मत बसो। (१२९) नीच की नौकरी मत करो; बल्कि जहाँतक बन पड़े किसी की नौकरी ही न करो। नौकरी के वरावर दुःखदायी, स्वतन्त्रता हरनेवाली और गुलामी की ज़ञ्जीरों में जकड़नेवाली दूसरी चीज़ नहीं हैं। जिसमें नीच और दुष्ट की नौकरी की तो वात ही मत पूछो। जब तुमसे कुछ और न हो सके, तब नौकरी करो। (१३०) क्रोध

करनेवाली स्त्री और जिनमें प्रीति न हो, उन वन्धुओं को त्याग देने में ही भलाई है। (१३१) कैसा समय है, मेरे कौन-कौन मित्र हैं, यह कौन देश है, मेरा ख़र्च और आमदनी कितनी है, मुझ में कितनी शक्ति है, ऐसे प्रश्न मन में वारम्वार विचारकर, किसी काम में लगो। (१३२) अपना धन किसी दूसरे के पास मत रक्खो; क्योंकि काम पड़नेपर अपना ही धन, वहुत वार नहीं मिलता। धन वही काम आता है, जो अपने पास होता है। (१३३) कभी किसी की निन्दा भूल से भी न करो; क्योंकि निन्दा के समान पाप नहीं है। निन्दा करनेवाला चाण्डाल समझा जाता है। (१३४) लोभी को धन देकर, घमण्डीको हाथ जोड़कर, मूर्ख को उसकी इच्छानुसार चलकर और विद्वान् को सच से वश में करो। (१३५) दूसरे को आफ़त में फँसा देखकर मत हँसो; क्योंकि विपत्ति प्रायः सब पर आती रहती है। (१३६) सदा सन्तोष रखो। सन्तोष दौलत से उत्तम है; सच्चा सुख सन्तोष में ही है। (१३७) सोते हुए सर्प और सिंह आदि हिंसक जीवों को मत जगाओ एवं वर्र और मधुमक्खियों के छत्तों को भी न छेड़ो। (१३८) सफ़र में या घर में किसी दूसरे की बनाई हुई भङ्ग और दूसरे की भरी हुई चिलम न पीओ। किसी के हाथ का पान मत खाओ, अगर खाना ही हो तो उसे देख-भालकर खाओ। (१३९) देख-भालकर ज़मीन पर पाँव रक्खो, कपड़े से छानकर जल पीओ, समझ-बूझकर मुँह से वात निकालो और खूब सोच-समझकर काम करो। (१४०) दुष्ट को उपदेश मत करो; दुष्ट किसी प्रकार के उपदेश से सज्जन नहीं हो सकता। उपदेश करने से दुष्ट उलटा दुश्मन हो जाता है; जिससे उपदेशक के मनमें दुःख होता है। (१४१) विना विचारे ख़र्च करने-वाला, सहायक न होने पर भी लड़ाई-झगड़े करनेवाला और सब ज़ात की स्त्रियों में भोग के लिये व्याकुल होनेवाला शीघ्र ही नाश हो जाता है; इसवास्ते इन तीनों वातों को ध्यान में रक्खो। (१४२) वीती वात का शोक मत करो और आगे होनेवाली वातकी चिन्ता मत करो,

किन्तु वर्त्तमान समय के अनुसार चलो; (१४३) स्त्री, भोजन और धन,—इन तीनों में, सदा, सन्तोष रक्खो। (१४४) आग, जल, स्त्री, मूर्ख, साँप और राजकुल,—ये छः शीघ्रही प्राणनाश करते हैं इसलिये इन्हें सदा सावधानी से सेवन करो। (१४५) नाई के घर बाल मत बनवाओ, पत्थर से लेकर चन्दन का लेप मत करो और अपना रूप जल में मत देखो; क्योंकि ऐसा करने से दरिद्रता आती और स्वास्थ्य की हानि होती है। (१४६) सुश्रुत में लिखा है—पहला भोजन पच जाने पर भोजन करना; मलमूत्र आदि वेगों का न रोकना, ब्रह्मचर्य रखना, (बहुत स्त्री प्रसङ्ग न करना), हिंसा न करना और चिन्ता न करना,—ये पाँचों बातें उम्र को बढ़ानेवाली हैं।" (१४७) जो मनुष्य बहुत अच्छे-अच्छे काम करते हैं, वह बहुत दिन तक जीते हैं। (१४८) तेज़ हवा के सामने एक मिनट न ठहरो, क्योंकि उस हवा से सर्दी, ज्वर और जुकाम हो जायगा। (१४९) खूब जी खोलकर हँसने से बद-हज़मी नहीं होती। (१५०) कन्धों के पीछे की हड्डियों से फेफड़े लगे हुए हैं; इस स्थान पर खून सहज में ठण्डा हो जाता है; इसवास्ते शरीर के इस भाग को सर्दी और वायु से अवश्य बचाना चाहिये। (१५१) अजीर्ण से सदा बचते रहो; क्योंकि इस रोगका मन पर ऐसा बुरा परिणाम होता है, कि उससे सब शरीर-व्यापार बिगड़ जाते हैं और सुख तथा जीवन का नाश हो जाता है। सब रोगोंमें अजीर्ण साथ रहता है। विचारवानों को इससे सदा सावधान रहना चाहिये। (१५२) माता-पिता और जन्मभूमि की भलाई के लिये प्राण तक दे देने को तैयार रहो। (१५३) तमाखू और शराब का परिणाम मस्तिष्क और शरीर के तन्तुव्यूह पर होता है। इनकी आदत पड़ जाने से सिर में दर्द होता है, नींद नहीं आती और चित्त में भ्रम हो जाता है। तमाखू और शराब के आदी कभी-कभी ठोकर खाकर ही मर जाते हैं। (१५४) आँखों में हरड़, दाँतों में नोन, भूखा राखे चौथा कोन; ताज़ा खावे, बायाँ सोवे, उसका रोग घर-घर रोवे। (१५५) अतिशय थकावट में

इच्छानुसार भोजन करने से कितने ही मनुष्यों को जानें चली गयी है ; इसवास्ते ऐसा काम कभी मत करो । बहुत से मनुष्य थकावट में ठूँस-ठूँसकर खा लेते हैं और अपनी जान से हाथ धो बैठते हैं ।

दोषों का वर्णन ।

वात, पित्त और कफ,—ये तीन दोष होते हैं । इनके दूषित हो जाने से शरीर का नाश होता है और इनके शुद्ध रहने से शरीर का पालन होता है । ये तीनों दोष हृदय और नाभि के नीचे, बीच में ऊपर और व्याप्त होकर, अवस्था, दिन, रात और भोजनके अन्त, मध्य और आदि में, क्रमसे, गमन करते हैं । ये तीनों दोष धातु और मल को दूषित करते हैं ; इसवास्ते इनको दोष कहते हैं । ये देह को धारण भी करते हैं ; अतः विद्वान् इन्हें धातु भी कहते हैं ।

वायु का स्वरूप, रहने के स्थान और भिन्न-भिन्न कर्म ।

वायु—दोष, धातु और मलको दूसरी जगह ले जानेवाला, जल्दी चलनेवाला, रजोगुणयुक्त, सूक्ष्म, रूखा, शीतल और हलका होता है । वायु योगवाही है ; यानी पित्तके साथ मिलकर पित्तके और कफके साथ मिलकर कफके काम करने लगता है । सब दोषोंमें वायु ही प्रधान है । पक्वाशय, कमर, जाँघ, कान, हड्डी और चमड़ा,—ये सब वायु के स्थान हैं । इनमें से पक्वाशय उसका मुख्य स्थान है ।

एक ही वायु, नाम स्थान और कर्मभेद से पाँच प्रकार का होता है । वायु के पाँच नाम ये हैं :—उदान-वायु, प्राण-वायु, समान-वायु,

अपान-वायु और व्यान-वायु। कण्ठ में उदान-वायु, हृदय में प्राण-वायु, कोठे की अग्नि के नीचे (नाभि में) समान-वायु और मलाशय—गुदा—में अपान-वायु और समस्त शरीर में व्यान-वायु रहती है।

उदान-वायु गलेमें घूमती है। इसी की ताक़त से प्राणी बोलने और गाने में समर्थ होते हैं। यह वायु जब कुपित हो जाती है, तब ऊपर की तरफ़ कण्ठ प्रभृति स्थानों में रोग पैदा कर देती है।

प्राण-वायु हृदय में रहती है। यह मुँह में हमेशा चलती रहती है और प्राणों को धारण करती है। यह खाई हुई चीज़ों को भीतर ले जाती है और प्राणरक्षा करती है। जब यह कुपित हो जाती है, तब हिचकी और श्वास आदि रोग पैदा करती है।

समान-वायु का स्थान नाभि में है। यह आमाशय और पक्वाशय में घूमती रहती है और जठराग्नि से मिलकर भोजन को पचाती है तथा भोजन से जो मलमूत्र आदि पैदा होते हैं, उन्हें अलग-अलग करती है। जब यह कुपित हो जाती है; तब मन्दाग्नि, अतिसार और वायुगोला आदि रोग पैदा करती है।

अपान वायु पक्वाशय में रहती है और मलमूत्र, शुक्र—वीर्य्य—गर्भ और आर्तव को निकालकर बाहर डाल देती है। अगर यह कुपित हो जाती है, तो मूत्राशय और गुदा-सम्बन्धी रोग तथा शुक्र-दोष प्रमेह आदि व्याधियाँ पैदा करती है।

व्यान-वायु समस्त शरीर में घूमती है। यह वायु रस, पसीना और खून को बहानेवाली है। नीचे डालना, ऊपर डालना, आँखें बन्द करना, खोलना वग़ैरः सब काम इस वायु द्वारा होते हैं। जब यह कुपित हो जाती है, तब शरीर में रोग पैदा कर देती है। अगर पाँचों वायु एक साथ ही कुपित हो जाती हैं; तो शरीर को निस्सन्देह नाश कर देती हैं।

पित्तका स्वरूप, रहने के स्थान और भिन्न-भिन्न कर्म।

पित्त एक तरह का पतला द्रव्य है। यह गर्म होता है। आम से मिले हुए पित्तका रङ्ग नीला और आम से अलग पित्त का रङ्ग पीला होता है। यह सतोगुणी, दस्त लाने वाला, चरपरा, हल्का, चिकना और तीक्ष्ण होता है; किन्तु पाक के समय इसका स्वाद खट्टा हो जाता है। नाम, स्थान और कर्म-भेद से पित्त भी पाँच प्रकार का होता है।

पाँच तरह के पित्त ये हैं:—पाचक, रंजक, साधक, आलोचक और भ्राजक। पाचक पित्त अग्न्याशय में, रंजक पित्त यकृत और प्लीहा में, साधक पित्त हृदय में, आलोचक पित्त दोनों आँखों में और भ्राजक पित्त सारे बदन और चमड़े में रहता है।

पाचक पित्त, आमाशय, और पक्वाशय में रहकर भक्ष्य, भोज्य, चर्व्य, लेह्य, चोष्य और पेय छः प्रकार के आहारोंका पचाता है और शेषाग्नि के बल को बढ़ाता है तथा रस, मल, मूत्र और दोषों को अलग करता है। यह पित्त मुख्य है। इसीसे शेष चार पित्तोंको मदद मिलती है। यह पित्त—अग्नि— बड़े शरीर वालों में जौ के प्रमाण, छोटे शरीरवालों में तिलके प्रमाण और कीड़े पतङ्ग आदि जीवों में बालके समान होता है।

रञ्जक पित्त, यकृत और प्लीहा में रहकर, रसका खून बनाता है। साधक पित्त, मेधा और धारणा-शक्ति को करता है। आलोचक पित्त से जीवको दिखाई देता है। भ्राजक पित्त कान्ति करता है और मालिश किये हुए तेल तथा लेपन आदि को पचाता है।

कफका स्वरूप, रहने के स्थान और भिन्न-भिन्न कर्म।

कफ—सफ़ेद, भारी, चिकना, पिच्छिल, शीतल, तमोगुणयुक्त और

मधुर होता है ; लेकिन जल जाने से खारी हो जाता है। कफ भी नाम, स्थान और कर्म-भेद से पाँच तरहका होता है।

क्लेदन, अवलम्बन, रसन, स्नेहन और श्लेष्मण,—ये कफ के पाँच नाम हैं। क्लेदन कफ आमाशय में, अवलम्बन कफ हृदय में, रसन कफ कण्ठमें स्नेहन कफ शिर में और श्लेष्मण कफ सन्धियों (जोड़ों) में रहता है।

क्लेदन कफ अन्नको गीला करता है ; इसी कारणसे इकट्ठा हुआ अन्न अलग-अलग हो जाता है। अवलम्बन कफ रसयुक्त वीर्य्य से हृदय के भाग का अवलम्बन और मस्तक तथा दोनों भुजाओं की हड्डी को सन्धारण करता है। रसन कफ रस का ग्रहण करता है। स्नेहन कफ चिकनाई से सारी इन्द्रियोंको तृप्त करता और श्लेष्मण कफ सन्धियों को जोड़ता है।

प्रकृतियोंके लक्षण।

स्त्री पुरुष के संयोग के समय, वीर्य, रज, स्त्रीका भोजन, स्त्री की चेष्टा और गर्भाशय, इन पाँचों में जो दोष अधिक होता है, उसी दोष के अनुसार गर्भ में जीव की प्रकृति होनी है।

प्रकृतियाँ सात होती है :—

(१) वात प्रकृति। (२) पित्त प्रकृति। (३) कफ प्रकृति। (४) वातपित्त प्रकृति। (५) वातकफ प्रकृति। (६) पित्तकफ प्रकृति। (७) त्रिदोषज प्रकृति।

जो मनुष्य थोड़ा सोता और बहुत जागता है, जिसके बाल छोटे-छोटे और थोड़े होते हैं, जिसका शरीर दुबला-पतला होता है, जो जल्दी-जल्दी चलता है, जो बहुत बोलता है, जिसका शरीर रूखा होता है, जिसका चित्त एक जगह नहीं ठहरता और सोता हुआ सुपने में आकाश-मार्ग से चलता है,—वह मनुष्य "वात प्रकृति" कहलाता है।

वाग्भट्ट में लिखा है, कि वात प्रकृतिवाले मनुष्य का स्वभाव प्रायः दुष्ट होता है। उसे ठण्डी चीज़ों से द्वेष होता है। उसकी धृति, स्मृति, बुद्धि, चेष्टा, मैत्री, दृष्टि और चाल चञ्चल होती हैं। वह बहुत बकवादी, कम सोनेवाला और कम जीनेवाला तथा निर्वल होता है। वह टूटी-फूटी बातें हकला कर कहता है ; भोजन अधिक करता है ; भोग-विलास, गाने, हँसने, शिकार और लड़ाई-झगड़े में अधिक रुचि रखता है। मीठे, खट्टे, गर्म और चरपरे पदार्थ उसके अनुकूल होते हैं। उसके गले से, पानी पीने में, आवाज़ निकलती है। वह दृढ़, जितेन्द्रिय, स्त्रियों का प्यारा और कम सन्तानवाला होता है। वह स्वप्न में पर्वत, आकाश और वृक्षादिओं पर चलता है। वात प्रकृतिवाला मनुष्य भाग्यहीन, दूसरे को देखकर जलनेवाला और चोर होता है।

उसके वाल और शरीर फटे हुए से और धूमिल रङ्ग के होते हैं ; आँखें गोल, सुन्दरता-रहित, धूमिल और रूखी होती हैं तथा सोते वक्त मुर्दे के समान खुली रहती हैं ; शरीर दुवला और लम्बा होता है तथा पाँव की पिंडलियाँ गाँठ-गँठीली होती हैं। उसकी प्रकृति, आवाज़ और रूप वग़ैरः कुत्ते, गीदड़, ऊँट, चूहे, कव्वे और उल्लू के समान होते हैं।

पित्त प्रकृतिके लक्षण।

जिस मनुष्य के बाल थोड़ी अवस्था में ही सफ़ेद हो जाते हैं ; जिसके बहुत पसीने आते हैं ; जो क्रोधी, विद्वान्, बहुत खानेवाला, लाल आँखों वाला तथा स्वप्न में अग्नि, तारे, सूर्य्य, चन्द्रमा, बिजली आदि चमकीले पदार्थों को देखनेवाला होता है,—उसे पित्त प्रकृति समझना चाहिये।

वाग्भट्ट में लिखा है, कि पित्त अग्नि रूप है अथवा वह अग्नि से पैदा हुआ है। यही सबब है, कि पित्त प्रकृतिवाले मनुष्य को भूख और प्यास बहुत लगती है। इस प्रकृतिवाला शूरवीर, अत्यन्त मानी,

फूल चन्दनादि के लेपन को चाहने वाला, अच्छे चालचलन से चलने वाला, पवित्र, अपने आश्रय में रहनेवालों पर दयादृष्टि रखनेवाला, साहसी, बुद्धिमान, भयभीत, शत्रुओं की भी रक्षा करने वाला और स्त्रियों से कम प्रीति रखने वाला होता है। इस प्रकृतिवाला मनुष्य धर्म का द्वेषी होता है। इसके शरीर में पसीने बहुत आते हैं और यह मीठे, कड़वे, कसैले तथा शीतल पदार्थों पर रुचि रखता है। इसके शरीर में बदबू सी आया करती है। इसे क्रोध बहुत आता है और यह ईर्षा-द्वे भी अधिक रखता है, एवं बहुत खाता-पीता और बहुत ही पाख़ाने जाता है।

इस प्रकृतिवाले का शरीर गोरा और गर्म होता है तथा हाथ, पाँव और मुँह लाल होते हैं एवं बाल पीले और रोए थोड़े होते हैं। इस की सन्धियों—जोड़ों—के बन्धन और मांस ढीले होते हैं। इसमें वीर्य कम और कामेच्छा भी कम होती है। इसकी आँखों की पुतलियाँ पीली होती हैं। सकी आँखें क्रोध करने, शराब पीने या सूर्य की चमक से तत्काल सुर्ख़ हो जाती हैं। इस प्रकृति वाला मनुष्य मध्यम आयु भोगता है, क्लेश से डरता है और बलवान होता है। इसकी प्रकृति बाघ, रीछ, भेड़िये या बन्दर से मिलती है। जब यह सोता है, तब इसे स्वप्न में कनेर या ढाक वग़ैरः के फूल, जलती हुई दिशाए, तारों का टूटना, बिजली, सूर्य और अग्नि वग़ैरः दिखाई दिया करते हैं।

कफ प्रकृति के लक्षण।

जो मनुष्य क्षमावान, वीर्य्यवान, महाबली, मोटा, बधे हुए शरीर वाला, समडौल और स्थिर-चित्त होता है, एवं स्वप्न में नदी तालाब आदि जलाशयों को देखा करता है—वह कफ प्रकृतिवाला होता है।

वाग्भट्ट में लिखा है, कि कफ का स्वरूप चन्द्रमा के समान होता है; इसलिये कफ प्रकृति वाला मनुष्य सौम्य होता है। इसकी सन्धियाँ, हड्डियाँ और माँस आपस में मिले हुए, चिकने और गूढ़ होते हैं। इसके

शरीर का रङ्ग दूब, मूँज, कुशा, गोलोचन, कमल और सुवर्णके समान होता है तथा भुजाएँ लम्बी, छाती पुष्ट और चौड़ी होती है। इसका कपाल बड़ा, अङ्ग कोमल, शरीर सम और सुन्दर तथा बाल घने और काले होते हैं। आँखों के कोये लाल और चिकने होते हैं।

इस प्रकृतिवाला मनुष्य भूख, प्यास, दुःख और क्लेशसे दुःखित नहीं होता। यह मनुष्य बुद्धिमान, सतोगुणी, वचन पालनेवाला, श्रृङ्गार रस-प्रिय, धर्मात्मा, कठोर वचन न बोलनेवाला और गुप्त रीतिसे दुश्मन के साथ बहुत दिनों तक दुश्मनी रखनेवाला होता है। इसकी आवाज़ बादल, समुद्र, मृदङ्ग या शंखके समान होती है। इस शख़्स के नौकर और पुत्र बहुत होते हैं। यह मनुष्य उद्योगी और नम्र होता है तथा कड़वे, कसैले, तीक्ष्ण, गर्म और रूखे पदार्थों को पसन्द करता है एवं भोजन थोड़ा करता है; क्योंकि इसे भूख कम लगती है। यह बुद्धिमान और कम क्रोधी होता है; लेकिन काम करनेमें बहुत देर करता है, विचार ही विचार में बहुत दिन गँवा देता है; यह मनोहर बात बोलनेवाला, गम्भीर-हृदय, क्षमावान, अधिक सोनेवाला, सरल-स्वभाव विद्वान्, शर्मदार, गुरुभक्त तथा प्रेम को स्थिर रखनेवाला होता है। स्वप्नमें यह कमल या चकवा-चकवियों की पंक्तिसे युक्त जलाशय देखा करता है। इस प्रकृतिवाला मनुष्य विष्णु, रुद्र, इन्द्र, वरुण, गरुड़, अग्नि, हाथी, घोड़ा, सिंह, गाय और बैलके स्वभाव वाला होता है।

यूरोपियन चिकित्सकोंकी अनुभव की हुई बातें।

(१)—अगर तुम में कोई ख़राब आदत पड़ जाय, तो उसे धीरे-धीरे छोड़ो। अगर उसे एकदम जल्दी छोड़ दोगे, तो लाभ के बदले हानि होगी।

(२)—हमेशा किसी एक ही बात का ध्यान मत रक्खो और बारम्बार उसी की फ़िक्र में मत रहो। ऐसा करने से आदमी पागल हो जाता है।

(३)—रात को सोते वक्त एक कम्बल अपने पलँग पर रक्खा करो। यदि रात को शीत पड़ा, तो उसे ओढ़ कर सर्दीसे बच जाओगे। यदि घरमें आग लग गयी, तो कम्बल ओढ़कर घरके बाहर अछूते निकल जाओगे; क्योंकि कम्बल पर आग असर नहीं करती।

(४)—शराबकी एक बूँद भी पीने की आदत मत डालो। बूँद-बूँद पीते-पीते आपको बोतलों की बोतलें चढ़ाने की इच्छा होने लगेगी। जब बोतलों पर बोतलें ढालोगे, तब निर्धन अवश्य हो जाओगे। निर्धनता में जब शराब न मिलेगी, तब किसी दिन, उसके बिना, घबरा-कर ज़िन्दगी से हाथ धो बैठोगे।

(५)—मानसिक परिश्रम करनेवालों, विद्वानों, वकीलों और ग्रन्थकर्त्ताओंको आराम की गहरी नींदकी बहुतही ज़रूरत रहती है। अगर दिमाग़ी परिश्रम करनेवाले इस नियम पर चलें, तो वह अच्छा काम भी कर सकें और सदा तन्दुरुस्त रहें।

(६)—जब बालक की मा के सिर पर क्रोध का भूत चढ़ा हो, तब वह बालक को दूध न पिलावे। क्रोधके समय, स्त्रीका दूध ज़हर की तासीर रखता है। क्रोधके समय माताके दूध पिलानेसे बच्चे भयानक रोगों में गिरफ़तार होकर मर गये हैं।

(७)—अगर सदा तन्दुरुस्त रहना चाहते हो, तो पाँवों को गर्म और माथे को शान्त रक्खो तथा पाख़ाने को कब्ज़ मत होने दो।

(८)—एकदम बहुतसी लिखा पढ़ी मत किया करो। बड़े-बड़े नामी पुस्तक लिखने वाले ५।७ घण्टों से अधिक नहीं लिखा करते थे। जो शख़्स दिल को प्रसन्न करके और ख़ूब विश्राम करके शान्तचित्त से ४।६ घण्टे लिखता है, वह १५।१६ घण्टेकी लिखाईसे अच्छा लिखता है।

(९)—अगर सदा तन्दुरुस्त रहना हो, तो नीचे लिखे हुए

नियमोंका पालन करो :—(१) दिन रात घरमें रहकर काम करो ; तो घण्टे दो घण्टे मैदान की साफ़ हवा अवश्य खाओ । (२) पैर सदा गर्म रक्खो । (३) नींद भरकर सोओ (४) हर रोज़ कोई न कोई ऐसी चीज़ें, भोजनमें, अवश्य खाया करो ; जिससे रोज़ टट्टी साफ़ होती रहे ।

(१०)—जब तुम्हारा चित्त बिगड़ रहा हो या दिलमें कोई रंज हो ; तो लेख या पुस्तक मत लिखो । ऐसे समय में लिखा हुआ लेख अवश्य ख़राब हो जायगा ।

(११)—छोटे बालक की नाड़ी एक मिनट में १३० बार चलती है । सात वर्षके बालक की नाड़ी ८० बार चलती है । पीछे साठ वर्षकी उम्र तक नाड़ी ७० बार चलती है । अगर तुम्हारी नाड़ी ७० बार चले तो अपनेको तन्दुरुस्त समझो । अगर नाड़ीकी चाल एक मिनटमें ६० और १००के दर्म्यान पहुँच जाय और सवेरे उठते ही खाँसी चलने लगे ; तो समझो कि अब राजरोग या राजयक्ष्मा हमपर चढ़ाई करनेवाला है ।

(१२)—मरनेके समय मनुष्य की नाड़ी एक मिनटमें १४० बार चलने लगती है और ज्यों-ज्यों मरणकाल नज़दीक आता जाता है, त्यों-त्यों चाल और भी बढ़ती जाती है । अन्तमें एकदम चाल बन्द हो जाती है और प्राणी अपना कलेवर छोड़कर दूसरी दुनियाका राही हो जाता है ।

(१३)—धूप, घाम और शीतमें फिरने तथा अनेक प्रकारके कष्ट भोगनेसे मनुष्य जल्दी ही मरता है ।

(१४)—जिसका चेहरा हमेशा खिला हुआ रहता है, जो हमेशा प्रसन्न-चित्त रहता है, जिसके चेहरे पर विषादकी छाया नहीं पड़ती, वह सदा तन्दुरुस्त रहता है—उससे रोग कोसों दूर भागते हैं । ऐसा मनुष्य सब का प्यारा भी बना रहता है । विलायत में एक मेम साहिबा ऐसी हैं, जो बचपनसे आज तक कभी रञ्जीदा नहीं हुईं । वे सदा हँसती रहती हैं । उनके सदा प्रसन्न-चित्त रहनेका यह फल है, कि वे सत्तर वर्ष पार कर जाने पर भी, आज दिन, पूर्ण नव-यौवना युवती के समान बनी हुई हैं ।

(१५)—जो मनुष्य बहुत ही मिहनत करता है, वह अनेक रोगों में गिरफ्तार होकर मर जाता है। जो मनुष्य समझ-बूझकर, अपने बलाबल के अनुसार, मिहनत करता है, शरीरको सुख देता है और कुछ समय खेल-कूदमें बिताता है,—वह बहुत दिनों तक जीता है।

(१६)—जो जगह गीली या ठण्डी हो और जहाँ बहुत आदमियोंकी भीड़ हो, वहाँ मत ठहरो ; क्योंकि वह जगह रोग पैदा करनेवाली है।

(१७)—बालकों को जो चीज़ नापसन्द हो, वह उन्हें ज़िद करके मत दो ; इसका नतीजा अच्छा नहीं होता। अगर बालक को धमकाना हो ; तो कनपटी पर थप्पड़ कभी मत मारो। ऐसा करनेसे बालक बहुधा बहरे हो जाते हैं।

(१८)—जिस तरफ रेलगाड़ी जाती हो, उस तरफ़ पीठ करके बैठने से मनुष्य निरापद रहता है।

(१६)—चेचक निकलनेवाले को अँधेरी कोठरी में रक्खो, उसे चाँदना मत दिखाओ। चाँदना न दिखाने से, चेचक के कारण बालकके चेहरे पर सीतला के बन नहीं रहते और चेहरा कुरूप नहीं होता।

(२०)—सफ़र करनेवालों या परदेशमें रहनेवालों को चाहिये, कि पानी पीनेकी आदत कम कर दें और जहाँतक हो सके फल खावें।

(२१)—भोजन के बाद फल खाने से पाचन-शक्ति बढ़ती है।

(२२)—अगर किसी मनुष्यका चित्त एकही बातमें बहुत लगा रहता है, तो वह पागल हो जाता है। रात-दिन पुस्तकें पढ़ने-लिखने से भी मनुष्य पागल हो गये हैं।

(२३)—बालकके सोकर उठते ही उसे एकदम उजियाले में मत ले जाओ। इससे बालक और बड़े सबकी आँखोंमें नुक़सान होता है।

इस पुस्तक में आये हुए वैद्यक-सम्बन्धी कठिन शब्दों के अर्थ।

दीपन—जो पदार्थ कच्चेको न पकावे, किन्तु अग्निको प्रदीप्त करे, उसे "दीपन" कहते हैं; जैसे—सौंफ।

पाचन—जो पदार्थ कच्चे को पकाता; लेकिन अग्निको दीपन नहीं करता, वह "पाचन" कहाता है; जैसे—नागकेशर।

शमन—जो पदार्थ तीनों दोषों को शुद्ध नहीं करता और समान दोषों को नहीं बढ़ाता; लेकिन कम-अधिक हुए दोषों को सम करता है—वह पदार्थ "शमन" कहलाता है।

रेचन—जो पदार्थ अधपक्के अथवा कच्चे मल को पतला करके नीचे गिरा दे,—वह "रेचन" कहलाता है; जैसे—निशोथ।

वमन—जो पदार्थ,कच्चे पित्त और कफ तथा अन्न के समूह को मुख-मार्ग से बाहर निकाल दे, वह "वमन" कहलाता है; जैसे—मैनफल।

ग्राही—जो पदार्थ अग्नि को दीपन करता है, कच्चेको पकाता है और गीले यानी पतले को सुखाता है, वह "ग्राही" कहलाता है। जैसे—सोंठ ज़ीरा, गजपीपल।

लेखन—जो पदार्थ देहकी धातुओंको अथवा मलको सुखाकर दुर्बल करे, वह "लेखन" है; जैसे—मधु।

वाजीकरण—जिस द्रव्यके प्रयोग करने से स्त्रीके साथ रमण करने का उत्साह हो, वह द्रव्य "वाजीकरण" कहलाता है; जैसे—असगन्ध, मूसली, चीनी और शतावर।

शुक्रल—जिस द्रव्यसे वीर्य्यकी वृद्धि होती है, उसे "शुक्रल" कहते हैं। जैसे—कौंच के बीज आदि।

रसायन—जो पदार्थ जरा-बुढ़ापे और व्याधिको नाश करनेवाला हो, वह "रसायन" कहलाता है ; जैसे—हड़ और शिलाजीत आदि।

अभिष्यन्दी—जो पदार्थ, रस बहानेवाली शिराओं को पिच्छिलता और भारीपन से रोक कर, शरीर में भारीपन करता है,—उसे "अभिष्यन्दी कहते हैं ; जैसे—दही।

विदाही—जिस द्रव्य के खाने से खट्टी डकारें आवें, प्यास लगे और हृदय में दाह हो, वह पदार्थ "विदाही या दाहकारक" कहलाता है ; ऐसे द्रव्य का पाक बहुत देर में होता है।

हलका—जो पदार्थ अत्यन्त पथ्य, कफनाशक और जल्दी पचने वाला होता है,—वह "हलका" कहलाता है।

भारी—जो पदार्थ वातनाशक, पुष्टिकारक, कफकारक और देर से पचनेवाला होता है,—वह "भारी" कहलाता है।

स्निग्ध—चिकने को कहते हैं। जैसे घी, तेल आदि स्निग्ध पदार्थ वातनाशक, कफनाशक वीर्यवर्द्धक और बल देने वाले होते हैं।

रूक्ष—रूखे पदार्थ को कहते हैं। रूक्ष पदार्थ अत्यन्त वायुवर्द्धक और कफको हरने वाले होते हैं।

तीक्ष्ण—(तीखा)। तीक्ष्ण पदार्थ अधिक पित्त को करनेवाला, छीलनेवाला तथा कफ और वादी को हरने वाला होता है।

स्थिर—स्थिर गुण वायु और मलको रोकने वाला होता है।

सर—सर गुण वायु और मलको प्रवृत्त करने वाला होता है।

पिच्छिल—रेशेवाला, बलकारक, सन्धानकारक, कफकारी और भारी होता है।

विशद—गीलेपन को मिटाने वाला और व्रण को भरने वाला है।

शीत—सुख देनेवाला, रक्त की अति प्रवृत्ति को रोकनेवाला, मूर्च्छा, प्यास, दाह और पसीने को रोकने वाला है।

उष्ण—शीत गुण के विपरीत (उल्टा) और पाचन है।

ज्वर—इसको ताप और बुख़ार भी कहते हैं। इस रोगमें शरीर गर्म हो जाता है इत्यादि।

अतिसार—इस रोगमें बारम्बार दस्त आते हैं। कभी पतले दस्त, कभी खून के दस्त और कभी आँव सहित दस्त आते हैं। अतिसार छः प्रकार के होते हैं।

अर्श—बवासीर को कहते हैं। यह रोग गुदा में होता है; मस्से हो जाते हैं; दर्द या जलन वग़ैरः होती है और खून गिरता है। यह रोग गुदा की त्रिवली (तीन आँटों) के अन्दर होता है और छः प्रकार का होता है। सर्वसाधारण में वादी और ख़ूनी दो तरह की बवासीर मशहूर हैं।

अजीर्ण—बदहज़मी को कहते हैं। अजीर्ण भी छः प्रकार के होते हैं। इनमें चार तरह के मुख्य होते हैं।

विशूचिका—हैज़े को कहते हैं। इस रोग में क़य और दस्त होते हैं; मूत्र बन्द हो जाता और नाख़ून आदि बिगड़ जाते हैं।

पाण्डु—पीलिये को कहते हैं। यह पाँच प्रकार का होता है। इस रोग में मल, मूत्र, नेत्र आदि पीले हो जाते हैं तथा सूजन आ जाती है।

रक्तपित्त—इस रोगमें पित्त रुधिर को बिगाड़ता है; तब रुधिर-रक्त—ऊपर के मार्ग नाक, कान, नेत्र और मुख इनके द्वारा निकलता है तथा नीचे के मार्ग लिङ्ग गुदा और योनि द्वारा निकलता है। जब रक्त अधिक कुपित होता है, तब नीचे और ऊपर के दोनों रास्तों और सब रोम-छिद्रों से निकलता है।

राजयक्ष्मा—इसीको राज-रोग, क्षय, शोष आदि कहते हैं। इस रोग में कन्धों और पसवाड़ों में दर्द, पैरों में जलन और सब अङ्गों में ज्वर होता है; खाँसी, कफ गिरना और उसके साथ ख़ून आना आदि लक्षण भी होते हैं; अव्वल तो यह रोग आराम ही नहीं होता। यदि किसी सद्वैद्य द्वारा आराम भी हुआ; तो रोगी १००० दिनसे अधिक

नहीं जीता। मल-मूत्र अधोवायु के रोकने, अति मैथुन करने, अपने बल से अधिक परिश्रम तथा कसरत करने और अधिक चिन्ता आदि करने से यह रोग होता है; लेकिन आजकल इसकी पैदायश अति मैथुन या अति चिन्ता से पाई जाती है।

उरःक्षत—बहुत भारी वस्तु उठाने, बलवान के साथ लड़ने, अत्यन्त मैथुन आदि करने से छाती फटी सी जान पड़ती है। पसवाड़ों में पीड़ा हो; बल घट जाय; ज्वर और अग्निमन्द आदि हो जायँ; बारम्बार खाँसी आवे; उसमें काला गाँठदार, बदबूदार, पीला और ख़ून मिला हुआ कफ गिरे इत्यादि लक्षण होते हैं।

हिचकी—पाँच प्रकार की होती हैं। हिचकी और श्वास जल्दी ही प्राण नाश करते हैं।

श्वास—यह रोग भी पाँच प्रकार का होता है। साधारण लोग इसे "दमा" कहते हैं।

तृष्णा—भ्रम, श्रम, क्रोध, उपवास आदि से पित्त और वायु कुपित होकर, प्यास के स्थान में जाकर, प्यास उत्पन्न करते हैं। इनमें से चार प्रकार की तृष्णा सुखसाध्य हैं और शेष कष्टसाध्य हैं।

मूर्च्छा—इस रोग में सुख-दुःख का ज्ञान नहीं रहता और मनुष्य बेहोश हो जाता है। यह रोग छः प्रकार का होता है।

तन्द्रा—इस रोगमें इन्द्रियाँ अपने-अपने विषयों को ग्रहण नहीं करतीं, देह भारी हो जाती है; जँभाई आदि आती हैं। निद्रा में इन्द्रियों और मन को मोह होता है; लेकिन तन्द्रा में केवल इन्द्रियों को मोह होता है तन्द्रा में आधी आँखें खुली रहती हैं।

मदात्यय—बेक़ायदे शराब पीने से यह रोग होता है। इसमें मोह, भ्रम, ज्वर, पसीना, निद्रानाश और श्वास आदि उपद्रव होते हैं।

दाह—इसमें गला, तालू, होठ अत्यन्त सूखें; जीभ निकल आवे, अग्नि के समान शरीर तपे और आँखें वग़ैरः लाल हो जायँ;—ये लक्षण होते हैं।

उन्माद—इसमें बुद्धि में भ्रम, मनका चञ्चल होना, डरना, अण्ट-सन्ट बकना, विचार-शक्ति का नाश हो जाना आदि लक्षण होते हैं।

अर्द्दित वायु—इस रोग में मुख का आधा टेढ़ा हो जाना और मस्तक हिलना आदि उपद्रव होते हैं।

शूल—पेट या बदन में दर्द होने को कहते हैं।

मूत्रकृच्छ्र—इस रोगमें पेशाब तकलीफ से होता है। इसे ही सोज़ाक कहते हैं।

पथरी—इस रोग में पेड़ू और फोतों के पास शूल होता है और पेशाब करते समय बड़ा दुःख होता है।

प्रमेह—२० प्रकार के होते हैं। दस कफ के छः पित्त के और चार वातके। इन प्रमेह रोगों में काले पीले गाढ़े और बहुत तरहके पेशाब होते हैं। इनमें शरीर का राजा "वीर्य" भी जाता है। यह बहुत ख़राब रोग है।

गृहस्थों के लिये कुछ और भी परीक्षित नुसख़े।

(१) हर दिन सन्ध्या-समय, औटाये हुए गरम दूध में, मिश्री और एक तोले शतावर की जड़का चूर्ण मिलाकर पीओ। खूब पुष्टि और बल-वीर्य्य की वृद्धि होगी। परीक्षित है।

(२) रोगी का बलाबल देखकर, रेवन्दचीनीका शीरा एक माशे या डेढ़ माशे पीसकर चीनी या शहद में मिला कर चटा दो; इससे खुलासा दस्त होंगे। अगर दस्त बन्द करने की ज़रूरत हो जाय, तो रोगी को घी और चाँवल का भात खाने को दो।

(३)—अगर छोटे बच्चे को दस्त कराने हों ; तो बालकके बलका अन्दाज़ा लगाकर, रत्ती दो रत्ती या कम-ज़ियादा रेवन्दचीनी का शीरा या रेवन्दचीनी की जड़ दूध में घिस कर पिलाओ।

(४)—अगर आप का पेशाब जल-जल कर होता है अथवा सोज़ाक के ज़ख्मों के मारे भयानक पीड़ा होती है, तो आप पेशाब खूब और साफ़ हों ऐसा उपाय करें। सोज़ाक और प्रमेह आदि मूत्रनली के रोग प्रायः पेशाब के खूब साफ होने से जल्दी आराम होते हैं। इस काम के लिये नीचे का नुसखा आज़मूदा है। खूब पेशाब लाता है :—

रेवन्दचीनी, शोरा, कबाबचीनी और इलायची छोटी—इनको बराबर-बराबर लेकर, कूट-पीसकर चूर्ण कर लो और महीन हो जाने पर छान लो। पाव भर गायका दूध और पाव भर शीतल जल—दोनों को पचासों बार एक बर्तन से दूसरे में उड़ेल-उड़ेल कर लस्सी बना लो। उस चूर्ण में से ६ माशे चूर्ण फाँक कर, उपर से यही लस्सी पी जाओ।

(५) अगर किसी को भूत या प्रेत की वजह से भूतज्वर चढ़ा हो ; तो आप "हुरहुज की जड़" रोगी के कान में रख दो।

नोट—इसे सूर्यमुखी या सूरजमुखी भी कहते हैं। इसका फूल सूरज के सामने रहता है। सूरज सबेरे पूरब में होता है और फूल का मुख भी पूरब की ओर ही होता है ; दोपहर को फूल सूरज के सामने रहता है और शाम को पच्छिम की ओर हो जाता है। सूरजमुखी के फूल को सभी जानते हैं। इसे फारसी में आफ़ताब-परस्त और अँगरेज़ी में Sunflower कहते हैं।

(६) अगर प्रसूता के बच्चा होने में कठिनाई होने का अन्देशा हो ; तो "हुरहुज की जड़" बालों में बाँध दो ; बच्चा सुख से होगा।

शरीर में फूटी हुई रसायन का परीक्षित उपाय।

(७) अगर किसी ने कोई रसायन खाई हो और वह शरीर से फूट निकली हो ; तो आप कैथ के पत्ते, चौलाई का साग और केले के फूल के तांतु से जो धरती पर गिर पड़ते हैं—इन तीनों को बराबर-बराबर लेकर, एक हाँडी में रख कर, ऊपर से १ सेर जल डाल कर, मन्दी-मन्दी

आग से पकाओ। जब आधा पाव या आठवाँ हिस्सा पानी रह जाय, छान कर पी जाओ। इसी तरह १४ दिन तक लगातार सन्ध्या-सवेरे दोनों समय पीओ। ध्यान रख कर दवा दोनों समय ताज़ा लाना; सवेरे की तोड़ी हुई पत्तियाँ सन्ध्या को काम में न लाना।

(८) अगर अजीर्ण हो; तो नीबू के रसमें केशर घोट कर चाटो।

(९) घी में केशर पीसकर नास लेनेसे आधासीसी का दर्द और पीनस दोनों आराम होते हैं।

(१०) चेचक या शीतला की वजह से रोगी के बदन में बड़ी गरमी हो जाती है। उस गरमी को निकालना हो, तो चेचक के निकल जाने के बाद, धनियाँ १ तोले और सफेद ज़ीरा १ तोले, दोनों को ८ तोले जल में भिगो दो और सवेरे पीस-छान कर और मिश्री मिलाकर पिला दो। गरमी निकल कर तबियत खुश हो जायगी। कम-से-कम ७ दिन पिलाना ज़रूरी है।

(११) अगर गर्भवती स्त्री को उबकाई या सूखी उल्टियाँ आती हों, तो पिसा धनिया ३ माशे और सफ़ेद चीनी १ तोले,—दोनों को चाँवलों के धोवन में मिला कर पिलाने से निश्चय ही जी मिचलाना और ओकारी आना बन्द हो जाता है।

नोट—बढ़िया पुराने चाँवलों के दो-दो या तीन-तीन टुकड़ करके पानी में भिगो दो। सख्त ज़रूरत होने से, दो घण्टे बाद ही मल छान कर पानी निकाल लो और चाँवलों को फेंक दो। यही चाँवलों का धोवन या तन्दुल-जल है। इस धोवन में मधु या शहद मिलाकर देने से भी ओकारियाँ बन्द हो जाती है। छोटे बालकों को भी इसे देते हैं।

(१२) अगर बालक के पेट में दर्द, आम और अजीर्ण हो; तो धनिया और सोंठ का काढ़ा दो, अवश्य लाभ होगा।

नोट—काढ़ा बनाने की विधि और बालकों को कितनी मात्रा से देना—यह सब खूब समझा कर हमने "चिकित्सा चन्द्रोदय" दूसरे भाग में लिखा है। हर गृहस्थ को उतना ज्ञान रखना ज़रूरी है। कुछ भी न जानना, एकदम वैद्यों के भरोसे रहना—बड़ी मूर्खता है।

बढ़े हुए फोतों की अचूक दवा ।

(१३) अंडवृद्धि हो गई हो यानी फोते बढ़ गये हों ; तो नीचे के नुसख़े से काम लें ; शीघ्र ही चमत्कार नज़र आता है । २।३ दिन में अच्छा ख़ासा फ़ायदा हो जाता है :—

छोटी इन्द्रायण की जड़ लाकर पीस लो । जब महीन हो जाय, अरण्डी के तेल में मिला कर फिर पीसो । पीछे ; दिन में दो तीन दफ़ा उसे फोतों पर लगाओ । साथ ही उसी छोटी इन्द्रायण का पिसा-छना महीन चूर्ण दो माशे सवेरे और दो माशे शाम को, गाय के दूध के साथ, पीओ । भगवान् कृष्ण की दया से बहुत लाभ होगा ।

(१४) अगर मुख में घाव या छाले हों, तो कबाबचीनी (शीतल-मिर्च) और मिश्री डाढ़ के नीचे रक्खो और उसका रस पीओ ।

(१५) प्रमेह रोग में कबाबचीनी को पीस कर, शक्कर मिला कर, दिन में चार बार फाँकने और ऊपर से शीतल जल पीने से बहुत लाभ होता है ।

(१६) अगर मुख मीठा-मीठा बना रहता हो ; तो कबाबचीनी, कपूर और कालीमिर्च,—इन तीनों को मुँह में रखकर चबाओ और दाढ़ के नीचे रक्खो । पीक थूकते रहना ।

खाँसी की अचूक दवा ।

(१७) अड़ूसे के पत्तों का स्वरस ६ माशे और शहद ६ माशे तथा पिसा हुआ साँभर नोन १ माशे—तीनों को मिलाकर ज़रा गरम कर लो और पीओ । इस दवा से सब तरह की खाँसी ३ दिन में चली जाती हैं । जब किसी दवा से खाँसी न जाय, इस नुसखे से काम लो । आप को आराम होगा ही होगा । अगर इस तरह ३ दिन में फ़ायदा न दीखे, तो नमक न मिलाकर १ माशे छोटी पीपर पीसकर मिलाना ; तब तो खाँसी को भागना ही होगा । अगर मुख से खून गिरता हो, तोभी इसी दवा को खाइये ।

(१८) अगर जाड़े का ज्वर आता हो, तो ककड़ी खाकर ऊपर से खट्टी छाछ (माठा) पीओ और सेंक करो अथवा धूप में बैठ जाओ। पसीना निकल कर शीतज्वर आराम हो जायगा।

बालकों के ज्वर प्रभृति की रामबाण औषधि।

(१९) काकड़ासिंगी, नागरमोथा और अतीस—इन तीनोंको बराबर-बराबर लाकर पीस-कूट कर छान लो। यह चूर्ण बालकों के लिए अमृत है। बालक की अवस्थानुसार इसकी मात्रा बना कर, शहद में मिला कर चटाने से, बालकों के ज्वर, खाँसी और वमन या क़य होना निश्चय ही आराम हो जाते हैं। हज़ारों बालक आराम हुए है। इसे आप बालकों के लिए पेटैन्ट दवा समझें। आप धीरज धर के इस दवा को देते रहें, अवश्य आपका बच्चा अच्छा हो जायगा।

नोट—बालकों के और रोगों की दवाएँ और दवा देने के क़ायदे "चिकित्सा चन्द्रोदय" दूसरे भाग में देखें। दाम ५॥)।

(२०) सत्यानाशी की जड़ की छाल पान में खिलाने से बीछूका ज़हर उतर जाता है।

(२१) सत्यानाशी का चेप या दूध आँखों में आँजने से फूला या जाला अवश्य आराम होता है।

(२२) अगर घाव में दर्द हो ; तो प्याज़ चीर कर घी में भूँज कर घाव पर बाँधो ; सुख होगा।

(२३) अगर आँव और खून के दस्त होते हों ; तो प्याज़ को महीन कूट कर पाँच छै दफा धो लो। पीछे उसे गाय के ताज़ा दही के साथ खाओ ; ज़रूर लाभ होगा।

(२४) सफ़ेद प्याज़ का रस ६ माशे, अदरख का रस ६ माशे, शहद ६ माशे और घी ३ माशे,—इन सब को मिलाकर रोज़ सवेरे चाटने से, ४१ दिन में, नामर्द मर्द हो जाता है। बहुत ही उत्तम और ग़रीबी रामबाण नुसखा है।

(२५) प्याज़ के रस में ज़रा सी अफीम मिला कर खाने से अतिसार या पतले दस्त आराम हो जाते हैं ।

(२६) अगर अम्लपित्त की वजह से गला जलता हो, तो प्याज़ के महीन टुकड़े, आध पाव दही में मिला ऊपर से शक्कर डालकर खाओ । लाभ होगा ।

(२७) अगर बद या गाँठ हो और वह बैठती न हो ; तो उसे नीचे की पुल्टिश से पकाओ । बहुत ही उत्तम पुल्टिस है । प्याज़ को भूँज कर उस में घी और हल्दी मिलाओ । इसके बाद गरम करके बद या गाँठ पर बाँध दो । कई बार बाँधने से बड़ी जल्दी लाभ होता है ।

(२८) अगर बीछू ने काटा हो ; तो कपास के पत्ते और राई—इन को एक जगह पीस कर लेप कर दो ।

रविवार को कपास की जड़ उखाड़ लाओ और घर में रख दो । यदि किसी को बिच्छू काटे, तो आप उसी जड़ को चबाने को दें ।

(२९) करले के पत्तों के रस में कालीमिर्च घिसकर तीन दिन आँजने से रतौंधी जाती है ।

(३०) अगर किसी के शरीर में पारा फूट निकला हो ; तो करेले की जड़ पानी में घिस-घिस कर लगातार कितने ही दिन पिलाओ । ज़रूर लाभ होगा ।

बालकों का डिब्बे का रोग ।

(३१) बालकों को अक्सर डिब्बे का रोग हो जाता है । यह बहुत बुरा रोग है । अनेक बच्चे मर जाते हैं । इस रोग में नीचे का नुसखा अच्छा पाया गया है—पहले करेले के पत्ते, अडूसे के पत्ते, नागर पान यानी खाने के पान (ताम्बूल) और जामुन की छाल—ये चारों लाओ । पीछे इन सबका बराबर-बराबर रस निकाल कर मिला लो । उस रस में "वच" घिस-घिस कर सात दिन तक बालक को

पिलाओ। खाने-पीने का परहेज़ ठीक रखो। निश्चय ही बच्चा बच जायगा।

बालक के तुतलाने का इलाज।

(३२) अगर आपका या किसी का बच्चा तुतलाता हो—साफ़ उच्चारण न कर सकता हो ; तो उसे रोज़ सवेरे बलाबल देखकर "लघु-ब्राह्मी" के गीले पत्ते खिलाओ ; निश्चय ही लाभ होगा। इस से जीभ का मोटापन और कड़ापन दूर हो जाता है।

जीर्णज्वर या पुराने ज्वर का इलाज।

(३३) अगर किसी को जीर्णज्वर हो ; तो आप ३ माशे चिरायता रात के समय २ तोले जल में भिगो दो। सवेरे उसे छान कर उस जल में २ रत्ती कपूर, २ रत्ती शुद्ध शिलाजीत और ६ माशे शहद मिलाकर ७ दिन तक लगातार पिलाओ ; निश्चय ही जीर्णज्वर में लाभ होगा। इससे सब तरह के गरमी के रोग भी नाश हो जाते हैं। परीक्षित नुसख़ा है। कभी व्यर्थ नहीं जाता।

नोट—जीर्ण ज्वर पर अनेकों अकसीर का काम करने वाले, रामवाण परीक्षित नुसख़े "चिकित्सा चन्द्रोदय" दूसरे भाग में लिखे हैं।

अगर दिन-भर में १०।५ या १५ बार अपने-आप कँप-कँपी आती हो, तो आप समझलो कि अस्थिगत जीर्णज्वर है ; यानी हाड़ों में ज्वर है। यह जीर्णज्वर बड़ा ख़राब है। इस पर चिरायता, सोंठ, कुटकी, छुहारा और कौरैया की जड़ की छाल—इन को बलाबल अनुसार, दो या अढ़ाई तोले लेकर, काढ़ा बनालो। पीछे मल-छान शीतल कर, उसमें ३ माशे शहद मिला पिलाओ। इससे चन्द रोज़ में आराम हो जायगा।

(३४) शरीर के भीतर बादीसे कहीं दर्द हो या पेट दुखता हो, तो काले ज़ीरे को महीन पीस कर फँका दो और ऊपर से जल पिला दो।

(३५) बालक को काले ज़ीरे का चूर्ण शहद में मिलाकर चटाने से कीड़े नाश हो जाते हैं।

(३६) जो फोड़ा फूट कर बहता हो, उस पर कड़वे नीम के पत्ते पीस कर, शहद में मिलाकर लगाओ। रामबाण है। शहद असली हो।

(३७) कड़वे नीम के पत्ते जला कर, उन की राख मीठे तेल में मिला कर लगाने से खुजली चली जाती है।

कोढ़ नाशक परीक्षित उपाय।

(३८) अगर रक्तपित्त हो या भयंकर कोढ़ हो ; तो आप नीचे के परीक्षित उपाय ३ मास करें, निश्चय ही लाभ होगा।—

(१) रोगी को नीम की छाया में सुलाओ।

(२) कोढ़ या रक्तपित्त में जो पथ्य है, वही सेवन कराओ और जो अपथ्य है उससे बचाओ।

(३) पानी में कड़वे नीमके पत्ते डाल कर उबालो, फिर उसी पानी से रोगी को नित्य स्नान कराओ।

(४) नीम के पत्तों का रस गाय के दूध में मिलाकर नित्य पिलाओ। कोढ़ पर यह लाख दवाओं की एक दवा है।

(३९) अगर दिहातवालों या गाँव वालों को विषम ज्वर, शीत ज्वर या जाड़ा लग कर बुख़ार चढ़ता हो और उतर जाता हो तथा अपने समय पर फिर चढ़ आता हो, तो दो तोले नीम की छाल लाकर काढ़ा बनाओ। काढ़ा पक जाने पर उतार कर मल-छान लो। पीछे उस में धनिया और सोंठ,—इन दोनों को पीस कर मिला दो और पी जाओ। सवेरे-शाम पीने से निश्चय ही शीत ज्वर चला जाता है।

नोट—नीम की छाल, धनिया और सोंठ—सब जगह मिलते हैं। इन तीनों का नुसख़ा कुनैन से अधिक गुणदायी है। गाँव वालों और ग़रीबों को विश्वास-पूर्व्वक इसे सात दिन पीना चाहिये। इस नुसख़े से अनेक रोगी चंगे हो गये हैं।

बवासीर पर आज़मूदा ग़रीबी नुसख़े।

(४०) अगर बवासीर के मस्से कष्ट देते हों, तो कड़वे नीम के बीजों को तेल में तल कर, उसी में पीस लो। पीछे ज़रा सा नीला-थोथा पानी में घोल कर इस में डाल कर मिला लो, जिससे मरहम सी बन जाय। इस मलहम को मस्सों पर लगाने से मस्से या गाँठ गल कर गिर जाते हैं।

और भी।

कड़वे नीमके २१ पत्ते महीन पीस कर, मूँग की धोवा या बिना छिलकों की दाल में मिला कर, पूरीसी बना लो। पीछे कड़ाही में गाय का घी चढ़ा कर, उसी में उस पूरी को डाल कर तल लो। तल जाने पर पूरी निकाल फेंको और घी को रख लो। २१ दिन तक ऐसा घी खाने से मस्से गिर जाते हैं। बड़ी ही उत्तम ग़रीबी-दवा है। निश्चय ही आराम करती है। पथ्य परहेज़ इतना ही काफ़ी है कि, रोगी समन्दर नोन न खाय; थोड़ा सेंधा नोन खा सकता है।

(४१) अगर पेचिश हो; तो छोटी हरड़ और सौंफ को घी में भूनकर पीस लो और मिश्री मिलाकर १ तोला रोज़ खाओ।

(४२) अगर बवासीर हो; तो प्याज़ को मँगा कर काट-काट कर छोटे-छोटे टुकड़े कर लो और धूप में सुखा लो। इसके बाद सूखी प्याज़ को घी में तलो। नीचे उतार कर उस में १ माशे तिल और २ तोले शक्कर मिला कर नित्य सेवन करो। निश्चय ही लाभ होगा।

नोट—बवासीर के एक से एक अच्छे उपाय "चिकित्सा चन्द्रोदय" तीसरे भाग में लिखे हैं।

(४३) बवासीर में प्याज़ का रस निकाल कर, उस में घी और चीनी मिला कर खाने से भी बड़ा लाभ होता है।

(४४) बवासीर रोग में बाग़ की कपास के पत्ते लाकर, सिल पर पीसो और बिना ऊपर से जल मिलाये कपड़े से रस निचोड़ो।

तीन तोले ऐसा रस गायके दूध में मिला कर पीने से निश्चय ही फ़ायदा होता है।

(४५) ख़ूनी बवासीर में करेले के पत्तों का रस या करेले का ही रस एक छोटी चमचो भर शक्कर मिलाकर पीओ।

(४६) तीन माशे कड़वे नीम की निबौलियों का गूदा छै माशे शक्कर में मिलाकर रोज़ ७ दिन तक खाने से बवासीर आराम होती है।

(४७) कड़वे नीम के पत्तों का रस पिलाने से सङ्खिया का विष और कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

ऋतु अनुसार हरड़ सेवन।

(४८) अगर आप सदा निरोग रहना चाहते हैं; तो नीचे के अनुसार हरड़ सेवन करें :—

(१) ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ हरड़ खायँ।
(२) वर्षा में सेंधे नमक के साथ हरड़ खायँ।
(३) शरद् ऋतु में आमलों के साथ हरड़ खायँ।
(४) हेमन्त में सोंठ के साथ हरड़ खायँ।
(५) शिशिर में पीपल के साथ हरड़ खायँ।
(६) वसन्त में शहद के साथ हरड़ खायँ।

इस तरह हरड़ सेवन करने से सब रोग भाग जाते हैं।

(४९) शहद और घी के साथ त्रिफला खाने से आँखों के रोग निश्चय ही चले जाते हैं।

(५०) चैत के महीने में नीम की कोंपलें घोटकर पीने से ख़ून के रोग तथा वात, पित्त और कफ के रोग जड़ से नाश हो जाते हैं।

(५१) गायके मूत्र में या गाय के दूध में अरण्डी का तेल मिलाकर पीने से दस्त होते और पेट के विकार नाश हो जाते हैं। पक्काशय की बादी में दस्त कराने को अरण्डी का तेल देना अच्छा है। अरण्डी का तेल गर्भवती तक को देने से हानि नहीं करता। जवान को २

तोले से ४ तोले तक देना चाहिये। बालक को बलाबल अनुसार चार छै माशे देना चाहिये। २१ दिन तक के बालक को २से ५ बूंद तक देना चाहिये।

गर्भ रहने के उपाय।

(५२) सफ़ेद कटेरीकी जड़ खाने से गर्भ रहता है; पर स्त्री सर्दी गर्मी से बचे और काम न करे।

असगन्ध का काढ़ा मन्दी-मन्दी आँच पर पकाकर, ऋतुवती स्त्री पीवे, तो बाँझ के भी पुत्र हो।

बिजौरे की जड़ को, चौथे दिन स्नान करके, अगर गाय के दूध के साथ पीवे तो पुत्र हो। अथवा नागकेशर और बिजौरे की ज़ड़ दोनों ही दूध के साथ पीवे तो पुत्र हो।

बिजौरे नीबू के बीज बछड़े वाली गाय के दूध के साथ पीने से भी पुत्र होता है।

केवल नागकेशर का २ या ३ माशे चूर्ण बछड़े वाली गाय के दूध के साथ सेवन करने से बाँझ के भी पुत्र होता है।

गर्भ न रहने के उपाय।

(५३) ऋतुमती स्त्री अगर चाहे कि मेरे गर्भ न रहे, तो वह ऋतु के तीन दिन ढाक के बीज जल में घोटकर पीवे। अथवा खीरा के बीज ऋतु-समय में सात-आठ दिन पीवे। अथवा ढाक के बीजों की बनाई हुई राख और हींग, दोनों मिलाकर दूध में पीने से गर्भ नहीं रहता।

(५४) अगर किसी ग़रीब को खाँसी, श्वास, ज्वर हिचकी या तापतिल्ली हो; तो वह मन लगाकर पीपलों का चूर्ण करके शहद के साथ चाटे। उसके ये रोग आराम हो जायँगे।

संग्रहणी का परीक्षित उपाय।

(५५) शीतकाल में,—मन्दाग्नि, कफविकार, दस्तकब्ज, बवासीर या वायुगोला—इन रोगों में छाछ या माठा पीना अमृत पीना है। संग्रहणी

वाले को चाहिये कि, अन्न छोड़ता जाय और छाछ बढ़ाता जाय ; यहाँ तक कि शेष में छाछके ही आधार पर आ जाय। इस तरह संग्रहणी अवश्य आराम हो जायगी ; पर छाछ पर रहने वाले को मिहनत, बहुत बोलना, स्त्री-प्रसङ्ग और क्रोध करना क़तई मना है।

(५६) अगर बहुत छींकें आती हों ; तो धनिया की पत्तियाँ या चन्दन सूँघो।

स्तम्भन की गोलियाँ।

(५७) अकरकरा ४ माशे केशर ८ माशे जायफल १ तोले, लौंग १ तोले शुद्ध सिमरख २ तोले और अफ़ीम २ तोले—इन सब को पीस-कूट-कर शहद में चने-समान गोलियाँ बना लो। एक गोली शाम को खाकर ऊपर से अधौटा गाय का दूध मिश्री मिलाकर पीओ। खटाई बिल्कुल न खाओ। उस दिन रात को बड़ा आनन्द आयेगा।

(५८)—नौसादर, कली का चूना और सुहागा—ये तीनों जल के साथ एक में मिलाकर सूँघने से भी बिच्छू का ज़हर उतर जाता है।

(७६) सफ़ेद ज़ीरा, स्याह ज़ीरा और कालीमिर्च—इन तीनों को पीसकर १ माशे-भर पिलाने और प्याज़ को महीन कूटकर शहद में मिला कुत्ते की काटी हुई जगह पर लेप करने से बावले कुत्ते का काटा आराम हो जाता है।

(६०) अगर स्त्री का दूध बढ़ाना हो ; तो सफ़ेद ज़ीरा और साँठी चाँवल दूध में पकाकर कुछ दिन खिलाओ।

मरा हुआ गर्भ गिराने वाले या जल्दी बच्चा पैदा कराने वाले उपाय।

(६१) घोड़े की लीद स्त्री की योनिके आगे जलाने और उसका धूआँ लेने से मरा हुआ बालक पेट से निकल आता है या गर्भ गिर जाता है।

ऊँटकटारे की जड़ पानी में पीसकर स्त्री के पेट पर लेप करने से गर्भ गिर जाता है।

साबुन को कड़वे तेल में मिलाकर, फिर उस में रूई भिगोकर स्त्री धरन के मुँह में रख ले तो गर्भ गिर जाय।

गाजर के बीज, मूली के बीज और मेथी के बीज,—इन तीनों का काढ़ा बनाकर और उसमें गुड़ मिलाकर पीने से गर्भ गिर जाता है।

गर्भ गिर जाने के बाद स्त्री को कष्ट हो; तो उस स्थान पर घी में तर करके एक कपड़ा रक्खे। साथ ही गोखरू ६ माशे, सोंठ १ तोला और ख़रबूजे के बीज १ तोला—इन तीनों को पानी में डाल हाँडी में काढ़ा बनावे। पीछे मल-छानकर और मिश्री मिलाकर औरत को पिलावे। खाने को कुछ न दे। कपास की कली और बाँस की ताज़ा गाँठ—इन दोनों को जल में पकाकर, पानी छानकर हाँडी में भर ले और वही पानी पिलावे। इस तरह गर्भ गिरने और मरा बच्चा होने के बाद सहज में सब कष्ट मिट जाते हैं।

नोट—अगर प्रसूता को कष्ट हो, बालक बाहर न आता हो; तो आप काले साँप की काँचली की धूनी दें। इससे मरा हुआ बालक भी निकल आता है। गाजर के बीजों की धूनी से भी यह काम हो सकता है।

औरत के बायें हाथ में मक़नातीसी रखने से भी बच्चा झट हो जाता है।

करञ्जवा चमड़े में रखकर, दर्दवाली स्त्री की बाईं पिण्डली पर बाँध देने से भी बच्चा तत्काल हो पड़ता है।

(६२) अगर गले में दर्द हो, तो धनिया और मिश्री चबाओ।

(६३) बालक का कव्वा लटक आवे; तो मुल्तानी मिट्टी सिरके में मिला सिर पर रख दो। फौरन आराम होगा।

(६४) अगर बिवाई फट गई हो; तो राल १ तोला, घी १ तोला, और मोम ३ माशे लो। पहले घी को गरम करके उसमें मोम मिलाओ और पीछे राल मिलाओ। इस मलहम को पाँव धोकर लगाने से पैर सुन्दर हो जायँगे।

(६५) हाथीदाँत का बुरादा जलाकर राख कर लो। पीछे उस राख को बकरी के दूध में मिलाकर मलने से बाल आ जाते हैं। गञ्जों के लिये अच्छा नुसख़ा है।

(६६) बंसलोचन पीसकर शहद के साथ चटाने से बालक की खाँसी मिट जाती है।

(६७) कहते हैं, एक चूहे को मारकर उसका पेट फाड़कर, उसे साँप के काटे स्थान पर रख देने से, वह साँप के ज़हर को खींच लेता है।

(६८) शहद, घी और चूना—बराबर-बराबर लेकर मिला लो। जहाँ बिच्छू ने काटा हो लगा दो; फौरन आराम होगा। परीक्षित है। वैद्य।

(६९) भाँग १ तोला और अफीम १ माशे दोनों को जल में पीस-कर, कपड़े पर लेप करके, फिर ज़रा गरम करके बाँधने से बवासीर की पीड़ा तत्काल मिट जाती है। वैद्य।

(७०) पारा और आमलासार गन्धक दोनों को लोहे की कड़ाहीमें पत्थर से खूब घोटकर १०० बार धुले घी में मिला कर खुजली की जगह लगाने से फौरन आराम होता है। परीक्षित है। वैद्य।

(७१) साँप की काटी जगह से ज़रा ऊपर, रस्सी या किसी और चीज़ से, जो समय पर मिले, खूब कसकर बाँध दो, ताकि वहाँ का ख़ून ज़हर के साथ ऊपर को न चढ़े। पीछे साँप-काटे रोगी की काटी हुई जगह को परमङ्गनेट आफ़ पुटाश के घुले हुए जल में डुबाये रक्खो। अगर कहीं यह अँगरेज़ी दवा न मिले, तो काटी हुई जगह को चीरकर वहाँ का खून निकाल दो और उस जगह को बार-बार गर्म जल से धोते रहो। इधर यह करो, उधर केले के वृक्ष को काटकर उसके मोटे भाग से उसका रस निकालकर रख लो। उस रस में से दो-दो चम्मच रस, हर दस-दस मिनट में, पिलाते रहो। कहते हैं, इस उपाय से बहुत से साँप के काटे आराम हुए हैं। हमारा आज़मूदा नुसख़ा नहीं है। विला-

यतके एक अख़बारने लिखा है कि, भयानक-से-भयानक साँपके काटने पर केलेका रस ज़हरमुहरेका काम करता है। केलेका रस पिलानेसे कितनेही लोग बच गये।

(७२) बेलगिरी, नागरमोथा, इन्द्रजौ, धायके फूल, सोंठ और मोचारस—इन सबको बराबर-बराबर लेकर चूर्ण कर लो। पीछे छानकर रख लो। मात्रा २ माशेसे ४ माशे तक है। एक मात्रामें दवाकी आधी मिश्री मिलाकर फाँक जाओ। इसके दिनमें तीन बार सेवन करनेसे आँव-खूनके या सादा पतले दस्त निस्सन्देह आराम हो जाते हैं। हमारा खुदका परीक्षित है।

(७३) बड़के दूधमें कपूर पीसकर आँजनेसे आँखका फूला मिट जाता है।

(७४) बड़के दूधको रुईके फाहेमें लगाकर दाँतके नीचे रखनेसे दाँतकी पीड़ा फौरन मिट जाती है। यदि बड़के दूधमें मस्तगीका चूर्ण मिलाकर दाँतके नीचे रक्खे, तो तत्काल आराम हो और दाँत पत्थरके समान हो जायँ।

(७५) बड़का दूध और पिसी हुई हल्दी मुँह पर लगानेसे मुँहकी झाईं और छीप वग़ैरः नष्ट हो जाते हैं।

जाड़ेमें खानेयोग्य पाक।

(७६) नये सेमलकी मूसली १२ तोले, सफ़ेद मूसली ८ तोले, काली मूसली ८ तोले और सालम मिश्री ४ तोले—इन सबको एक जगह कूट-पीसकर दो सेर दूधमें पकाओ। जब पककर खोआसा हो जाय, उसमें १२ तोले बादामकी पिट्ठी (छिले बादाम पानीके साथ पीस लो) और आधसेर गायका घी मिलाकर खोयेको अच्छी तरह भून लो। एक तरफ़ दो सेर सफ़ेद चीनीकी चाशनी बनाओ। उसी चाशनीमें ऊपरकी दवाओंका खोआ मिलाकर पकाओ; जब पाक बनाने लायक़ चाशनी हो जाय,—उसमें ज़ायफल १ तोला, जावित्री १ तोला,

अकरकरा १ तोला, दालचीनी १ तोला, लौंग १ तोला, छोटी इला-यची १ तोला, धनिया १ तोला और केशर ४ माशे डालकर उतार लो और आधी-आधी छटाँकके लड्डू बना लो।

हर रोज़ सवेरे-शाम एक-एक लड्डू गायके दूधके साथ खाओ। इस नुसख़े के तीन-चार मास खानेसे अपार बल-वीर्य बढ़ेगा। साथ ही धातु गिरना, स्वप्नदोष, प्रमेह और धातुकी कमज़ोरी वग़ैरः आराम हो जायँगे। यह नुसख़ा वीर्य बढ़ानेवाला और रुकावट करनेवाला है। अनेक बार आज़माकर देखा है।

ताक़तवर अमीरी गोलियाँ।

(७७) अबीध मोती १ माशे, कस्तूरी १ माशे, सोनेके वर्क़ २ माशे, चाँदीके वर्क़ ४ माशे, लोहभस्म ४ माशे, बङ्गभस्म ४ माशे और शुद्ध शिलाजीत ४ माशे—सबको एकत्र मिलाकर खरल करो और एक-एक रत्तीकी गोलियाँ बना लो। हर दिन सवेरे-शाम एक-एक गोली खाकर दूध पीओ। इन गोलियोंसे स्त्री-भोगकी ताक़त खूब बढ़ती है, वीर्यके दोष दूर होते हैं तथा सर्दी, खाँसी, कफ और शरीरकी दुर्बलता नाश होती है। परीक्षित हैं। अमीर लोग अवश्य बनाकर जाड़े भर खावें। ये कभी निष्फल न जायँगी।

नोट—लोहभस्म और बङ्गभस्म अच्छी लेना; कच्ची मत लेना। शिलाजीत शोधा हुआ लेना। फिर आपकी गोलियाँ हमारे लिखने अनुसार आनन्द दिखावेंगी।

(७८) अरण्डके पत्तोंका रस निकालकर, रोज़ बालकोंकी गुदामें लगानेसे चुरने-कीड़ोंकी पीड़ा नहीं रहती।

(७९) सोंठके काढ़ेमें अरण्डीका तेल मिलाकर पीनेसे सब तरहके वात-विकार नष्ट हो जाते हैं।

(८०) सरसोंके तेलमें सधानोन पीस और मिलाकर छातीपर मलनेसे श्वास रोग दब जाता और कफकी गाँठें सी होकर निकल जाती हैं।

(८१) काला ज़ीरा महीन पीसकर थोड़ासा खाने और ऊपरसे दो घूंट पानी पीनेसे पेटका दर्द अथवा शरीरके भीतरके किसी भी स्थान की वात-पीड़ा मिट जाती है।

(८२) कचूरकी चकत्तियोंकी माला बनाकर बालकोंके गलेमें पहनानेसे कृमि रोग नष्ट हो जाता है।

(८३) सफेद फूलके कनेरकी जड़ पानीमें घिसकर साँप या बिच्छू के डंकपर लगाने और उसीको बलानुसार पीनेसे अवश्य आराम होता है।

(८४) सफेद कनेरकी जड़, रविवारके दिन, कानमें बाँधनेसे सब तरहके विषमज्वर भाग जाते हैं।

(८५) करंजकी जड़ या छालको पानीमें घिसकर और गरम करके लेप करनेसे उरुस्तम्भ या जाँघोंके रह जानेका रोग नाश हो जाता है।

(८६) बाँझ-ककोड़ेकी गाँठ और काले धतूरेकी जड़ इन दोनोंको चाँवलोंके धोवनमें घिसकर लगाने और यही पिलानेसे सब तरहके ज़हरी जानवरोंका विष नष्ट हो जाता है।

(८७) बाँझ-ककोड़ेकी जड़को घीमें घिसकर और ज़रासी चीनी मिलाकर मृगी-रोगीको सुंघानेसे लाभ होता है।

(८८) तरबूज़ खानेसे पेटकी ज़लन शान्त हो जाती है।

(८९) शुद्ध कुचला, शुद्ध अफीम और सफेद गोल मिर्च—बराबर-बराबर लेकर, अदरखके रसमें घोटकर, चने-समान गोलियाँ बना लो। सवेरे-शाम या दिनमें तीन दफे एक-एक गोली, माशे भर सोंठका चूर्ण और इतने ही गुड़में मिला-मिलाकर खिलानेसे हैज़ा, अतिसार और आँव—ये नष्ट हो जाते हैं। गोलियाँ रामबाण हैं।

(९०) कुचलेके बीज और समन्दर फल पानीमें घिस-घिसकर बद पर लगानेसे बद नष्ट हो जाती है।

(९१) केवल कुचलेका बीज अथवा कुचलेका बीज और संखिया पानीमें घिसकर नारूपर लेप करनेसे नारू आराम हो जाता है।

(९२) आकके सूखे हुए फूलोंका चूर्ण २ तोले, सैंधानोन २ तोले और पकाकर साफकी हुई अफीम ६ माशे—इन तीनोंको पानीके साथ खरल करके, तीन-तीन रत्तीकी गोलियाँ बना लो। इन गोलियों-के सवेरे-शाम खानेसे उरःक्षत या रक्तपित्तमें खाँसीके साथ खून आनेमें बड़ा लाभ होता है। प्रत्येक वैद्यको ये गोलियाँ बनाकर काममें लानी चाहियें। इन गोलियोंसे खून आना फौरन बन्द होता है।

(९३) चीतेकी जड़, इन्द्रजौ, पाढ़की जड़, कुटकी, अतीस और हरड़—इनको समान-समान लेकर कूट-पीस कर छान लो; इसमेंसे चार-चार माशे चूर्ण सवेरे-शाम खानेसे समस्त वायु-रोग निस्सन्देह नाश हो जाते हैं। यह नुसख़ा कभी नहीं चूकता। कम-से-कम १४ दिन तो खा देख।

(९४) चीतेकी जड़, सेंधानोन, हरड़ और पीपर—चारों चीज़ें बराबर-बराबर लेकर पीस-छान लो। इसमेंसे ३ से ६ माशे तक चूर्ण फाँककर, ऊपरसे गरम पानी पीनेसे अजीर्ण रोग नाश होकर खूब भूख लगती है। गृहस्थोंके लिए उत्तम चूर्ण है।

(९५) चीतेकी जड़, काले बेलका कन्द और कठूमरकी जड़—इनको एकत्र पानीके साथ पीसकर, पन्द्रह-पन्द्रह मिनटमें साँपके काटे आदमीको तीन चार बार पिलाओ। फिर उसे गोबरके ढेरमें बिठाकर उसके सिरपर शीतल जलकी धारा छोड़ते रहो। ६ घण्टे बाद विष उतर जायगा। अन्तमें उसे आध सेर गायका घी पिला दो। साँपके काटेके लिये यह उपाय बहुत अच्छा है। और बहुत से उपाय और सर्पोंकी पहचान वगैरः हमने "चिकित्साचन्द्रोदय" पाँचवें भागमें लिखे हैं।

(९६) चीतेकी जड़, सुहागा, हल्दी और गुड़ समान-समान लेकर, पानीमें पीसकर, बवासीरके मस्सोंपर गाढ़ा-गाढ़ा लेप करो। इस लेपसे मस्से नष्ट हो जाते हैं। चीतेकी छाल पानीमें पीसकर एक कोरे घड़ेके भीतर लेप कर दो। जब घड़ा भीतरसे सूख जाय, रातको

नित्य उसमें दही जमा दो। सवेरे ही माठा बिलोकर पीओ। इस तरह बराबर कुछ दिन माठा पीनेसे बवासीर निश्चय ही नष्ट हो जाती है।

(९७) नारियलकी गिरीके अजीर्णमें चाँवलका धोवन पीना चाहिये। आम खानेसे अजीर्ण हो, तो दूध पीओ। अधिक घी खानेसे अजीर्ण हो, तो जंभीरी नीबूका रस पीओ। गेहूँ खानेसे अजीर्ण हो, तो ककड़ी खाओ। नारंगीके अजीर्णमें गुड़ खाओ। रोटी या पूरी खानेसे अजीर्ण हो, तो जल पीओ। उड़दके अजीर्णमें चीनी खाओ। मछलीके अजीर्णमें आम चूसने चाहियें। कटहरके अजीर्णमें पका केला खाओ। केलेकी गहरके अजीर्णमें घी या छोटी इलायची खाओ। चिरवोंके अजीर्णमें पीपर और अजवायन खाओ। आलुओंके अजीर्णमें चाँवलोंका धोवन पीओ। ज़मीकन्दके अजीर्णमें गुड़ खाओ।

(९८) शराबके नशेमें मिश्री-मिला घी पीनेसे शराबका नशा नहीं चढ़ता।

(९९) नागरमोथा, मुलहटी, इलायची, कूट, देवदारू और सुगन्धवाला—इनका पिसा-छना चूर्ण मुँहमें रखनेसे मुँहकी बदबू चली जाती है।

(१००) इलायची ४ भाग, अद्रख ३ भाग, नागरमोथा २ भाग और सफेद चन्दन १ भाग—इन सबको पीस-छानकर रख लो। इस चूर्णको मुँहमें रखनेसे शराब और लहसन वग़ैरःकी बदबू मुँहसे नहीं आती।

(१०१) तिलोंके काढ़ेमें गुड़ मिलाकर पिलानेसे औरतोंका रुका हुआ मासिक धर्म फिर खुल जाता है; इसलिये गर्भवतीको तिल न देने चाहियें; क्योंकि गर्भ गिर जानेका ख़तरा रहता है।

(१०२) अरण्डीके तेलमें गोमूत्र मिलाकर पीनेसे पेटके रोग और पेटके कीड़े नाश हो जाते हैं।

(१०३) नारियलकी दाढ़ी पानीमें औटा-छान कर, सवेरे ही, भूखे पेट पिलानेसे पेटके कीड़े निकल जाते हैं।

(१०४) चूहेकी मैंगनी और कलमी-शोरा पानीके साथ सिलपर पीसकर नाभिके नीचे—पेड़ू पर—गाढ़ा-गाढ़ा लेप करनेसे रुका हुआ पेशाब खुल जाता है।

(१०५) चूहेकी मैंगनी और हल्दी पानीके साथ महीन पीसकर हालके विंधे हुए कानों पर लगा देनेसे कानोंकी पीड़ा नष्ट हो जाती है और पकनेका भय नहीं रहता।

(१०६) सोंठ और बताशोंका काढ़ा बनाकर पीनेसे जुकाम, छाती का दर्द और शरीरकी वेदना—ये नाश हो जाते हैं।

(१०७) पिसी हुई सोंठको गुड़में मिलाकर खानेसे जुकाम और खाँसी आराम हो जाते हैं और भूख खुल कर लगती है। जुकाम रोगका पूरा इलाज हमने "चिकित्साचन्द्रोदय" छठे भागमें लिखा है।

(१०८) सफेद ज़ीरा, काली मिर्च, अनार दाना, सेंधानोन और मिश्री—समान-समान लेकर और मिलाकर पीस लो। इस चूर्णके खानेसे रुचि होती है। यह बड़ा स्वाद होता है।

(१०९) सफेद ज़ीरा ६ माशे और मिश्री ६ माशे, दोनोंको पीसकर फाँकने और ऊपरसे बताशोंका घोला हुआ शर्बत पीनेसे पेशाबकी जलन और कड़क मिट जाती है।

(११०) बुहारीका ज़ीरा और गोखरू—इनका काढ़ा बनाकर नित्य पीनेसे मसानेकी पथरी निकल जाती है।

(१११) गुड़को ताम्बेके बासनमें रख कर आग पर गरम करो, जब वह पतला हो जाय, उसमें सेंधानोन मिलाकर छोटी अँगुली-समान बत्ती बना लो। इस बत्तीको घीसे चुपड़ कर गुदामें घुसानेसे रुका हुआ मल निकल जाता है।

(११२) सूखा हुआ गायका गोबर और नमक रखने की हाँडी—

इन दोनोंको पीस कर शरीर पर मलनेसे पसीनोंका बहुत आना रुक जाता है।

(११३) आध पाव गोमूत्र दो बार कपड़ेमें छानकर पीनेसे दो दस्त और तीन बार छानकर पीनेसे तीन दस्त हो जाते हैं। जितने दस्त दरकार हों उतनी ही बार छान लो।

(११४) गायके माखनमें काले तिल और मिश्री मिलाकर कुछ दिन खानेसे बवासीरसे खून आना बन्द हो जाता है।

(११५) गायके मक्खनमें नागकेशरका चूर्ण और मिश्री मिलाकर खानेसे खूनी बवासीर आराम हो जाती है।

(११६) घीमें थोड़ासा सेंधानोन मिलाकर शरीर पर मलनेसे उठी हुई पित्ती या शीत्तपित्त आराम हो जाता है। "नारायण तेल" मलने से भी पित्ती या शीतपित्त आराम हो जाता है। नारायण तेल हमारे यहाँ मिलता है। दाम आध पावका १॥)।

(११७) दस सालके पुराने घीमें हींग घोट कर सुँघानेसे चौथैया ज्वर चला जाता है।

(११८) छाछमें सेंधानोन मिलाकर पीनेसे खूनी बवासीरका ज़ोर घट जाता है।

(११९) मूंगफली खानेसे अजीर्ण हो जाय, तो गायकी छाछ पीनी चाहिये।

(१२०) माठामें सेंधानोन और अजवायन मिलाकर पीनेसे वायु-गोला और बवासीर आराम हो जाते हैं।

(१२१) बकरीका दूध शरीरमें मलनेसे शरीर की जलन मिट जाती है।

(१२२) गायका घी मलनेसे हाथ-पैरोंके तलवोंकी जलन मिट जाती है।

(१२३) मक्खन और मिश्री खानेसे क्षय रोग नाश होकर बल बढ़ता है।

(१२४) दूधमें घी, शहद और मिश्री मिलाकर पीनेसे नया खून पैदा होता और क्षय रोग नाश होता है; पर शहद और घी बराबर-बराबर न लेने चाहियें।

(१२५) गोमूत्रमें नमक मिलाकर पिलानेसे बालकोंका पसली चलना, डब्बेका रोग और श्वास आराम हो जाते हैं।

(१२६) तिल और मिश्रीका काढ़ा पीनेसे सरदीकी खुष्क खाँसी मिट जाती है।

(१२७) फुन्सीके उठते ही उस पर काली मिर्च पानीमें पीसकर लगा देनेसे फुन्सी बैठ जाती है।

(१२८) काली मिर्च और बताशे पानीमें औटाकर गर्मागर्म पीनेसे जुकाम, खाँसी, हल्की हरारत और देहका दर्द आराम हो जाते हैं। पसीने आकर शरीर फूलसा हल्का हो जाता है।

(१२९) कालीमिर्चोंका पिसा-छना चूर्ण शहदमें मिलाकर चाटनेसे सरदीकी खाँसी और जुकाम आराम हो जाते हैं।

(१३०) लौंग और कत्थेकी गोली बनाकर मुँहमें रखनेसे खाँसी मिट जाती है।

(१३१) लौंगोंको पानीमें औटाकर वही पानी पिलानेसे मोतीज्वरा निकल कर आराम हो जाता है। मोतीज्वरेके लक्षण और चिकित्सा हमने "चिकित्साचन्द्रोदय" दूसरे भागमें लिखी है।

(१३२) धनियाके काढेमें मिश्री मिलाकर पीनेसे आँव-मरोड़ीके दस्त और पित्तज्वर आराम हो जाते हैं।

(१३३) धनियाको पानीमें पीसकर सिर पर लगानेसे सिरका दर्द मिट जाता और सुखसे नींद आ जाती है।

(१३४) पुराने फोड़ेकी जलन पर धनियाकी पुल्टिस बनाकर बाँधनेसे शान्ति आती है।

(१३५) रातको धनिया भिगो देने और सवेरे ही मसलकर और मिश्री मिला कर पीनेसे पेटकी जलन और गरमी शान्त हो जाती है।

(१३६) कालीमिर्च दहीके पानीमें घिस कर आँखोंमें आँजनेसे रतौंधी जाती रहती है।

(१३७) धनियाके काढ़ेमें मिश्री मिलाकर पीनेसे सिरके चक्कर और कय होना आराम हो जाता है। ख़ासकर गर्भवती औरतोंकी कय मिटानेके लिए यह नुसख़ा परमोत्तम है।

(१३८) मेथी-पाक या मेथीके लड्डू खानेसे जोड़ोंका दर्द और गठिया रोग नाश हो जाता है। मेथी-पाक की विधि "चिकित्सा-चन्द्रोदय" चौथे भागमें लिखी है।

(१३६) मेथीके पत्तोंकी भुंजिया या सूखा साग बनाकर खानेसे पेटके वात-विकार और कोठे की सरदी आराम हो जाती है।

(१४०) गर्भवती स्त्रीको भूख न लगती हो, तो बड़ी इलायचीके बीज मिश्रीके साथ पीसकर फँकाओ। अवश्य भूख बढ़ेगी।

(१४१) लौंग भूनकर मिश्रीकी चाशनीमें मिलाकर चाटनेसे खाँसी और सूखी ओकी आना आराम होता है।

(१४२) सात बार छाछमें भिगो-भिगोकर सुखाया हुआ लहसन १ तोले, शुद्ध गन्धक १ तोले, सफेद ज़ीरा १ तोले, सधानोन १ तोले, सोंठ १ तोले, कालीमिर्च १ तोले, छोटी पीपर १ तोले और भुनी हुई हींग १॥ माशे—इन सबको पीस-कूटकर नीबुओंके रसके साथ खरल करके, जंगली बेरके समान गोलियाँ बना लो। इन गोलियोंके सेवन करनेसे हैजा जी मिचलाना और पेटके रोग नाश होते हैं।

(१४३) अगर गरमीके मौसममें दस्त लगते हों और दाह होता हो, तो कड़वे नीमके पत्ते पानीमें पीस-छानकर और मिश्री मिलाकर पीओ।

(१४४) कड़वे नीमकी निबौली ३ माशे लेकर और ६ माशे गुड़में मिलाकर, सवेरे ही, नित्य सात दिन, खानेसे बवासीर जाती रहती है। बवासीरके लक्षण और चिकित्सा हमने "चिकित्साचन्द्रोदय" तीसरे भागमें लिखी है।

(१४५) कड़वे नीमके पत्ते या फूल चिलममें रखकर तमाखूकी तरह पीनेसे बिच्छूका ज़हर उतर जाता है। अथवा दूसरा आदमी नीमके पत्ते चबाकर मुँहको बन्द रखे, भाफ न निकलने दे। फिर जिसको बिच्छूने काटा हो, उसके दूसरी ओर के कानमें फूँक मारे; जिस तरफ काटा हो, उस ओर के कानमें नहीं। इन उपायोंसे बिच्छूका ज़हर उतर जाता है। बिच्छूओं के विष उतारनेके अनेकों उपाय "चिकित्साचन्द्रोदय" पाँचवें भागमें देखिये।

(१४६) कड़वे नीमकी छालके रसमें ज़ीरा मिलाकर पीनेसे प्रदर रोग आराम हो जाता है। प्रदर रोगके निदान, लक्षण और चिकित्सा "चिकित्साचन्द्रोदय" पाँचवें भागमें देखिये।

(१४७) अगर गुदभ्रंश रोग हो—काँच निकलती हो, तो कमलके नर्म पत्ते शक्करके साथ खाओ।

(१४८) करंजा की छाल और बीजोंको पानीमें पीस कर लेप करनेसे चूहे आदि ज़हरीले जानवरोंका ज़हर उतर जाता है।

(१४९) तरबूज़के पाव भर पानीमें सफेद ज़ीरा और मिश्री मिलाकर पीनेसे मूत्रकृच्छ्र या पेशाबकी जलन आराम हो जाती है।

(१५०) शीतलचीनी और मिश्रीको डाढ़के नीचे रखकर रस चूसनेसे मुँहके छाले आराम होते हैं।

(१५१) कबाबचीनीके चूर्णमें मिश्री मिलाकर खानेसे सोज़ाक और पित्तज प्रमेह नाश होते हैं।

(१५२) शीतल चीनी २ तोले लेकर जौकुट कर लो। फिर उसे आधसेर पानीमें औटाओ। जब छटाँक भर पानी रह जाय, छानकर शीतल कर लो। फिर उसमें १० या १२ बूंद बढ़िया चन्दनका तेल मिलाकर पीलो। इस तरह दिनमें तीन दफा सवेरे, दोपहर और शामको यह दवा पीनेसे सोज़ाक और पेशाब की जलन और लिंगके भीतरके घाव आराम हो जाते हैं। इस दवाके साथ गेहूंकी रोटी घी-चीनीके साथ खानी चाहिये। ५।७ दिनमें नया सोज़ाक, प्रमेह

और आगन्तुक ज्वर आराम हो जाते हैं। हमारे "सर्व्वसोज़ाकनाशक" चूर्णमें १०।१५ बूंद चन्दनका तेल मिलाकर खानेसे सब तरहका भारी-से-भारी सोज़ाक आराम हो जाता है। ऊपरका काढ़ा आसान और रामवाण है। जब घरमें दवा न बना सको, तभी वैद्य हकीमोंसे दवा ख़रीदो। घरमें जो काम चार आनेमें होगा, हम लोगोंको उसीके लिये चार रुपये देने होंगे।

(१५३) कैथके पत्तोंको सुखाकर पीस-छान लो। इसमेंसे २ माशे चूर्ण फाँककर दूध-मिश्री पीनेसे धातुपुष्ट होती और शरीर की गरमी निकल जाती है।

(१५४) कैथके गूदेमें सोंठ, मिर्च, छोटी पीपर, शहद और मिश्री मिलाकर गोलियाँ बनालो। इन गोलियोंको मुँहमें रखनेसे अरुचि नाश हो जाती है।

(१५५) धनिया, छोटी इलायची और कालीमिर्च पीसकर रखलो। इसमेंसे २ माशे चूर्ण घी और चीनीमें मिलाकर खानेसे अरुचि नाश हो जाती हैं।

(१५६) धनियाका चूर्ण ३ माशे और चीनी १ तोले, इसको पीसकर, चाँवलोंके धोवनके साथ फँकानेसे गर्भवतीकी ओकी आना मिट जाता है।

(१५७) केलेके पत्ते महीन पीसकर और दूधमें उनकी खीर बनाकर खानेसे ३ दिनमें प्रदर नाश हो जाता है।

(१५८) केलेके वृक्षकी छालका रस चार तोले और घी २ तोले मिलाकर पिलानेसे बन्द हुआ पेशाब खुल जाता है। मूत्राघात पर यह नुसख़ा उत्तम है, इस रसमें मिला हुआ घी पेटमें नहीं ठहरता, निकलना चाहता है; इसलिये फौरन पेशाब साफ होता है। मर्द और औरत दोनोंको अच्छा नुसख़ा है; पर औरतोंको ज़ियादा अच्छा है।

(१५९) केलेके फूलके बारीक तन्तुओंके रसमें ज़ीरा और मिश्री मिला लो। इसमेंसे ४ या ६ माशे दवा नित्य एक बार पिलानेसे

और यही रस मसूड़ों पर दिनमें २० बार लगानेसे दाँत आसानीसे निकल आते हैं और उनकी वजहसे हुए ज्वर, दस्त और खाँसी भी आराम हो जाते हैं ; बडा अच्छा नुसख़ा है।

(१६०) केलेके वृक्षके भीतरी भागका स्वरस पिलानेसे पेटमें पहुँचा हुआ ज़हर भी नष्ट हो जाता है।

(१६१) सूर्योदयसे पहले ही, गायके दहीके साथ पका हुआ केला खानेसे जीभ पर पैदा हुई फुन्सी आराम हो जाती है।

(१६२) पका हुआ केला, आमलेका रस और इनसे दूनी मिश्री मिलाकर खानेसे प्रदर रोग और सोम रोग आराम हो जाते हैं।

(१६३) बकरीके दूधमें केशर औटाकर पीने और दूध-भात खानेसे रक्तपित्त रोग आराम होता है।

(१६४) शहदमें केशर घिसकर आँखोंमें आँजनेसे आँखोंकी जलन मिट जाती है।

(१६५) केवड़ेकी बालका चूरा तमाखूकी तरह सूँघनेसे मृगी जाती रहती है।

(१६६) इन्द्रजौका चूर्ण गरम दूधके साथ फाँकनेसे परिणाम शूल या भोजन पच जानेके बादका दर्द आराम हो जाता है। परिणाम शूल की चिकित्सा "चिकित्सा चन्द्रोदय" छठे या सातवें भागमें लिखी है।

(१६७) सेमलकी जड़की छालको महीन पीसकर छान लो। इसमें से ३।४ माशे चूर्ण शहद और चीनीमें मिलाकर चाटनेसे शरीर खूब पुष्ट और बलवान होता है।

(१६८) मोचरसको पीस-छानकर रख लो। इसमेंसे ६ माशे चूर्ण चार तोले मिश्रीमें मिलाकर खाने और ऊपरसे पावभर गायका दूध पीने या चूर्णको दूधमें मिलाकर पीनेसे वीर्य खूब पुष्ट होता और स्वप्नदोष आराम हो जाता है। पर दो महीने दवा खानी चाहिये।

(१६९) सेमलकी हरी जड़ ४ तोले कुचलकर, रातको पावभर गाय के दूधमें भिगो दो। सवेरे ही खब मलकर दूध छान लो। दूधमें १

तोले मिश्री मिलाकर पीलो। इस तरह १४ दिन पीनेसे वीर्य पुष्ट होता और उसका अपने-आप गिरना बन्द हो जाता है।

(१७०) सफेद सेमलके कन्दको सुखाकर पीस-छान लो। इसमें से ६ माशे चूर्ण २ तोले मिश्रीमें मिलाकर खानेसे वीर्यका गिरना बन्द हो जाता है।

(१७१) सफेद सेमलकी छाल गायके कच्चे दूधमें घिसो। फिर उसमें सफेद ज़ीरेका चूर्ण और मिश्री मिलाकर हर दिन सवेरे-शाम पीओ। इस दवासे २१ दिनमें पेशाबके साथ वीर्य या शक्कर जाना बन्द हो जाता है।

नोट—मोचरस सेमलके गोंदको कहते हैं। सेमलका पेड़ बहुत ऊंचा होता है। इस पर काँटे होते हैं। चैतमें इस पर फूल लगते हैं। बैशाखमें फल लगते हैं। इस पर लाल, सफेद और पीले फूल आते हैं। सफेद फूलोंके वृक्ष बहुत कम होते हैं। जिस समय फूल लगते हैं, पेड़में पत्ते बिल्कुल नहीं रहते। फल लम्बे-लम्बे होते हैं। उनमेंसे रूई निकलती है। इस पेड़मेंसे कलाई लिये हुए लाल रंगका गोंद निकलता है, उसे ही "मोचरस" कहते हैं।

(१७२) दो तोले सूखी कचरी पीस कर और थोड़ासा नमक मिलाकर फाँकने और ऊपरसे गरम पानी पीनेसे अजीर्ण नाश होता और दस्त साफ़ आता है।

(१७३) कचरी और नमक पीसकर और माठेमें मिलाकर पीनेसे पेट साफ हो जाता और पाचनशक्ति ठीक हो जाती है।

(१७४) जिस घरमें लहसनकी गाँठ रखी रहती है, वहाँ साँप नहीं रहता। अगर कहीं साँपके रहनेका ख़ौफ़ हो, तो वहाँ लहसन रख दो; साँप पास न आवेगा।

(१७५) अजवायनके कुछ दाने माँके या बकरीके दूधमें पीसकर बालकको पिलानेसे बालकके पेटका दर्द, हरेपीले दस्त होना और कय होना आराम होता है।

(१७६) गोमूत्रको गरम करके कानमें डालनेसे कानका बहना और कानका दर्द मिट जाता है।

(१७७) गायका घी खूब सूँघनेसे नाकसे खून गिरना बन्द हो जाता है। रक्तपित्त रोगमें नाकसे खून गिरता है। इस रोगका ज़िक्र "चिकित्सा चन्द्रोदय" छठे भागमें देखिये ।

(१७८) दूधमें ताज़ा घी और मिश्री मिलाकर पीनेसे बल-पुरुषार्थ खूब बढ़ता है। ऐसा दूध पीनेसे अफीम, कुचला, धतूरा और सफेद कनेरका ज़हर भी उतर जाता है। सभी तरहके ज़हरोंके इलाज "चिकित्साचन्द्रोदय" पाँचवें भागमें देखिये ;

(१७९) अगर किसीको जाड़ा लग कर ज्वर आता हो, तो ज्वरके टाइमसे एक घन्टे पहले ताज़ा घी एक छटाँक या आध पाव गरम करके पिला दो ; बुख़ार आराम हो जायगा ।

(१८०) अगर सूरज निकलनेके पीछे आधे सिरमें दर्द होता हो, तो दही, भात और मिश्री मिलाकर सूरज उदय होनेसे पहले ही कुछ दिन बराबर खाओ ; आधाशीशी जाती रहेगी ।

(१८१) गायके दहीमें बराबर का पानी मिलाकर उसमें सेंधानोन, भुनाज़ीरा और कालीमिर्च पीसकर मिला दो और पीलो। इससे घोर प्राणनाशक अजीर्ण भी मिट जायगा ।

(१८२) अगर कोई काँचका पीसा हुआ चूरा खाले तो उसे फौरन गायका दही पिलाओ ।

(१८३) अगर हाथ पैरके तलवे फट गये हों, तो गायके घीमें सीप की भस्म खरल करके लेप करो ।

(१८४) गरमागर्म गायका घी पिलानेसे हिचकी आराम हो जाती है।

(१८५) गायका घी और दूध मिलाकर पीनेसे प्यास शान्त हो जाती है।

(१८६) पावभर गायके घीमें एक सेर गायका दूध, एक सेर गोबरका रस और एक सेर दही मिलाकर पकाओ। जब दूध, दही और गोबरका सब जल कर घी मात्र रह जाय, छान लो। इस

घीके पीनेसे उन्माद—पागलपन, मृगी और चौथैया ज्वर नाश हो जाता है।

(१८७) अगर आगसे जल कर घाव हो जाय, तो गायका घी लगा दो।

(१८८) अगर ज्वर या और किसी वजहसे शरीरमें जलन होती हो, तो सौ बार या हज़ार बारका धोया गायका घी लगाओ।

(१८९) अगर बालककी छातीमें कफ जम गया हो, तो उसकी छाती पर गायका घी धीरे-धीरे मालिश करो और उस घीको वहाँ सुखा दो ; कफ निकल जायगा ।

(१९०) गायका ताज़ा घी नाकमें टपकानेसे नाकसे खून गिरना आराम हो जाता है।

(१९१) गायका ताज़ा घी सवेरे-शाम नाकमें चढ़ानेसे आधा शीशी जड़से आराम हो जाती है।

(१९२) गोमूत्रमें सेंधानोन और राई पीसकर मिला दो और बालकको पिलाओ। इससे बालकके पेटका रोग और डब्बेका रोग नाश हो जाता है।

(१९३) अगर छातीमें कफ जम जानेसे साँसके समय बालककी छाती काँपती हो, तो गोमूत्र १।२ बार कपड़ेमें छान कर और ज़रा सी हल्दी मिलाकर पिलाओ।

(१९४) नित्य सवेरे, रोगीके बलानुसार, गोमूत्र कपड़ेमें छानकर २१ या ४१ दिन पिलानेसे पाण्डुरोग निश्चय ही नाश हो जाता है।

(१९५) अगर कान बहता हो, तो गोमूत्र गरम करके उसीसे कान को धोओ। कानका बहना बन्द हो जायगा।

(१९६) अगर सूखी खुजली हो, तो गोबर शरीरपर मलकर, गरम जलसे स्नान करो। ५।७ दिनमें सूखी खाज जाती रहेगी।

(१९७) सूखे कण्डेकी राख घीमें मिलाकर लगानेसे मामूली घाव आराम हो जाते हैं।

(१६८) गायका गोबर गरम करके उसीसे काँचको सेकनेसे काँच निकलना बन्द हो जाता है ।

(१६६) गोबरका कपड़ेमें निचोड़ा हुआ रस सात तोले, कुछ गाय के दूधमें मिलाकर, स्त्रीको पिलानेसे पेटसे मरा हुआ बालक निकल आता है ।

(२००) आमलोंको घीम भूनकर और पीसकर सिरपर लेप करने से नाकसे खून गिरना बन्द हो जाता है ।

(२०१) हरड़, बहेड़ा, आमला, सोंठ, कालीमिर्च और छोटी पीपर बराबर-बराबर लेकर पीस-छान लो । इसमेंसे २।३ माशे चूर्णको शहदमें मिलाकर चाटनेसे हर तरहकी खाँसी आराम हो जाती है ।

(२०२) मोरपंखकी राख कर लो । उसमें छोटी पीपर पीसकर बराबर मिला दो । इसमेंसे १ से २ माशे तक चूर्ण शहदमें मिलाकर चाटनेसे बढ़ा हुआ श्वास भी दब जाता है ।

(२०३) मिश्री और सोंठ समान-समान लेकर पीस लो । फिर उस चूर्णको शहदमें मिलाकर गोली बना लो । इन गोलियोंके मुंहमें रखकर चूसनेसे वैठा हुआ गला साफ हो जाता है ।

(२०४) मनिहारी नमकका चूर्ण, शहद और अनारका रस मिला-कर खानेसे असाध्य अरुचि भी नाश हो जाती है ।

(२०५) अदरखका रस ६ माशे और शहद ६ माशे मिलाकर चाटनेसे श्वास, खाँसी, सर्दीका जुकाम, कफ, और अरुचि ये नष्ट हो जाते हैं ।

(२०६) हरड़ोंका पिसा-छना चूर्ण, शहद मिलाकर चाटनेसे कय होना बन्द हो जाता है ।

(२०७) केवल २ तोले पित्तपापड़ेका काढ़ा पका और छान-कर शीतल कर लो । फिर उसमें शहद मिलाकर पीलो । इस काढ़ेसे वमन नष्ट हो जाती है ।

(२०८) बड़के कोंपल, मिश्री, पठानी लोध, अनारदाना, मुलहटी

और शहद—इनको पीसकर चाँवलोंके धोवनमें मिलाकर पीनेसे वमन और प्यास रोग मिट जाते हैं।

(२०९) पीपलका चूर्ण शहद मिलाकर चाटनेसे मूर्च्छा या बेहोशी जाती रहती है। इस रोगका इलाज "चिकित्साचन्द्रोदय" छठे या सातवें भागमें देखिये।

(२१०) दो तोले जवासेके काढ़ेको छानकर, उसमें ६ माशे घी मिलाकर पीनेसे भ्रम या भौंर आना मिट जाता है।

(२११) फूलप्रियंगू, पठानी लोध, खस, नेत्रवाला, नागकेसर, तेजपात, नागरमोथा और सफेद चन्दन—इनको समान-समान लेकर, पानीके साथ पीसकर, लेप करनेसे दाह नाश हो जाता है।

(२१२) विना पकी चिरमिटी दूधके साथ पीनेसे उन्माद रोग नाश हो जाता है।

(२१३) ब्राह्मीके पत्तोंका रस, शहद मिलाकर, सेवन करनेसे मृगी रोग नाश हो जाता है। इस रोगका इलाज "चिकित्साचन्द्रोदय" छटे या सातवें भागमें देखिये।

(२१५) रास्ना, गिलोय, देवदारु, सोंठ और अरण्डकी जड़—कुल दो तोले लेकर और काढ़ा बनाकर गरमागर्म पीनेसे सप्तधातुगत वायु, आमवात और सर्व्वांग वायु रोग नाश होते हैं।

(२१५) सोंठ और अरण्डकी जड़ कुल २ तोले लेकर काढ़ा बना लो। इस काढ़ेमें हींग और कालानोन डालकर पीनेसे वात-शूल नाश होता है।

(२१६) नारायण तेल की मालिश करने, पीने, कानमें डालने और गुदामें पिचकारी देनेसे समस्त वात-रोग नाश होते हैं। बनानेकी तरकीब इसी पुस्तकके चौथे भागमें लिखी है। जो न बना सके हमसे मँगा ले। दाम १२) रुपये सेर।

(२१७) योगराज गूगलके सेवन करनेसे समस्त वात रोग निश्चय ही नाश हो जाते हैं। लाख दवाओंकी एक दवा है। मात्रा १से ३

माशे तक। अनुपान—गरम जल या गरम दूध अथवा नं० १३६में लिखा हुआ "रास्नादि काढ़ा"। बनानेकी विधि "चिकित्साचन्द्रोदय" छठे या सातवें भागमें लिखी है।

(२१८) चीता, इन्द्रजौ, पाढ़, अतीस, कुटकी और हरड़—इनको समान-समान लेकर पीस-छान लो। इसमें से ४ या ६ माशे चूर्ण, गरम जलके साथ, कुछ दिन खानेसे वायुके समस्त रोग नाश होते, भूख लगती और २।३ दस्त रोज़ होते हैं। इससे उरुस्तम्भ रोग भी जाता रहता है। क़ाबिल तारीफ़ दवा है। कभी फेल नहीं होती।

(२१९) करंज, त्रिफला और सरसों—इनको समान-समान लेकर, गोमूत्रमें पीसकर, गाढ़ा-गाढ़ा लेप करनेसे उरुस्तम्भ रोग जाता रहता है।

(२२०) एक तोले सोंठका चूर्ण काँजीके साथ पीनेसे आमवात नष्ट हो जाती है।

(२२१) गिलोय, अरण्डकी छाल, देवदारु, अमलताशका गूदा और चीता—इनको कुल १ तोले लेकर, पाव भर पानीमें काढ़ा बनाओ। १ छटाँक पानी रहने पर, छानकर पी लो। सवेरे, दोपहर और शामको इस तरह काढ़ा पीनेसे आमवात तथा कमर और पसलीका दर्द नाश हो जाता है।

(२२२) नीम, गुर्च, हरड़, आमले और बावची चार-चार तोले लो; सोंठ, वायविडंग, पमारके बीज, पीपर, अजवायन, बच, ज़ीरा, कुटकी, सफेद कत्था, सेंधानोन, जवाखार, हल्दी, दारुहल्दी, नागरमोथा, देवदारु और कूट—ये सब एक-एक तोले लो। सबको मिलाकर पीस-छान लो। इस चूर्णमेंसे चार माशे चूर्ण, गिलोयके काढ़ेके साथ पीनेसे २ महीनेमें शरीर सोनेके समान हो जाता है। वातरक्त, खूनविकार, दाद, चर्मदल कोढ़, चकत्ते, सब तरहके फोड़े, उदर-रोग, पाण्डुरोग, कामला, सूजन और जलोदर आराम करनेमें यह रामबाण है। जिनका शरीर खून की

ख़राबीसे बिगड़ गया हो, वे इसे अवश्य सेवन करें। अधिक "चिकित्साचन्द्रोदय" छठे या सातवें भागमें देखिये।

(२२३) शङ्खभस्म, कालानोन, भुनी हींग, सोंठ, कालीमिर्च और पीपर—बराबर-बराबर लेकर पीस-छान लो। इसको गरम पानीके साथ पीनेसे त्रिदोषसे हुआ शूल या पेटका दर्द नाश होता है।

(२२४) सोंठ, हरड़ और कालानोन—तीन-तीन माशे लेकर, पत्थर पर चन्दनकी तरह घिसो। फिर एक पत्थरकी कूंड़ीमें पोंछ कर तीन तोले पानी मिलाकर गरम करो। इसके गुनगुना-गुनगुना पीनेसे सब तरहके पेटके शूल या दर्द आराम हो जाते हैं। इससे दो दस्त भी होते हैं।

(२२५) शंख-भस्म गरम जलके साथ पीनेसे "परिणाम शूल" आराम हो जाता है।

(२२६) हिरनका सींग रेतीसे रितवा लो। फिर उस चूरेको एक छोटी सी हाँड़ीमें रखकर, उपरसे ढक्कन देकर, तीन चार कपरौटी करके धूपमें सुखा लो। फिर उसे दस सेर कण्डोंमें रखकर फूँक दो अथवा ३ घण्टेतक हलवाईकी भट्टीमें पड़ी रखो। फिर निकालकर कपरौटी खोलो और भीतरसे दवा निकालकर पीस लो। इसमेंसे १ माशे भस्म, ३ माशे गायके घीमें मिलाकर, चाटनेसे—हृदयकी भंयकर पीड़ा आराम हो जाती है। इससे आराम तो सभी दर्द होते हैं, पर हृदयके दर्द पर तो यह रामबाण ही है। हर वैद्य और गृहस्थके पास रहने योग्य है।

(२२७) निशोथ १ तोले, छोटी पीपर दो तोले और मिश्री ४ तोले—इनको पीस-छानकर रख लो। इसको शहदमें मिलाकर १ तोले नित्य खानेसे उदावर्त रोग नाश होते हैं, दस्त साफ होता, हवा खुलती और चित्त प्रसन्न होता है।

(२२८) नीमकी छालके छोटे-छोटे टुकड़े चार माशे और पुराना गुड़ दो तोले—इनको डेढ़ पाव जलमें औटाओ। जब तीसरा भाग

पानी शेष रह जाय, उस स्त्रीको पिलाओ, जिसका मासिक धर्म बन्द हो गया है। भगवानकी कृपासे ११ दिनमें मासिक धर्म होने लगेगा।

(२२९) पाव डेढ़ पाव गायके घीमें, कालीमिर्च पीसकर मिला दो और ज़हर खा लेनेवाले या ज़हरीले जानवरसे डसे जानेवालेको पिला दो। अवश्य ज़हरका नाश हो जायगा।

(२३०) गुनगुने दूधमें गुड़ डालकर पीनेसे पेशाब साफ होता है।

(२३१) गरमीके मौसममें मीठे दहीमें चीनी मिलाकर खानेसे प्यास और जलन शान्त होती है, जुकाम मिटता है और लू नहीं लगती।

(२३२) साँभर नोनको शहदमें घिसकर आँखोंमें आँजनेसे थोड़े दिनकी फूली कट जाती है।

(२३३) पिसी हुई लाल मिर्चको गुड़में मिलाकर खानेसे पेटका दर्द मिट जाता है।

(२३४) देश-देशकी सफर करनेवाले अगर कुछ लाल मिर्च घीमें तल कर खाया करें, तो उनको कहींका पानी हानि न करे।

(२३५) लहसनके छोटे-छोटे टुकड़े करके, काली तिलीके तेलमें डालकर औटाओ। जब लहसन जल जाय, उतार कर तेलको छान लो। इस तेलको कानमें डालनेसे कानका थोड़े दिनोंका बहरापन आराम हो जाता है।

(२३६) अगर कहीं मकड़ी मसल जाय, तो आप थोड़ासा अमचूर गोमूत्रके साथ सिल पर घिस-घिस कर गाढ़ा-गाढ़ा लेप कर दो। मकड़ी मसलते ही, बिना देर किये इस लेपके लगानेसे मकड़ीका ज़हर नाश हो जायगा ; फिर दाने या फफूंदी न पैदा होगी।

(२३७) पानोंके १ माशे रसमें ३ माशे शहद डालकर चाटनेसे खाँसी और कफ नष्ट हो जाते हैं।

(२३८) साबत उड़द चिलममें रखकर और ऊपरसे बिना धूएँ की आग रखकर धूआँ पीनेसे हिचकी मिट जाती है।

(२३६) ज्वारकी ताज़ा रोटी माठेमें मींड कर खानेसे शरीर पुष्ट होता और प्यास शान्त होती है।

(२४०) मन्दाग्निवालेको उड़द महाहानिकारक है, यह बहुत ही भारी होनेसे नहीं पचता। इसी तरह ज्वार खानेसे मन्दाग्नि रोगीका पेट फूल जाता है। मन्दाग्निवालेको मौंठकी दाल पथ्य है। यह मन्दाग्नि और ज्वरको नाश करती है। भुनी मौंठकी दाल खानेसे रुचि बढ़ती है। मूँग की दाल, सन्निपात ज्वर और कफके रोगोंके सिवा, सभी रोगोंमें पथ्य है। मूँगकी दालसे भी मौंठकी दाल अच्छी है।

(२४१) अलसीको आगपर भूनकर और शहदमें मिलाकर चाटनेसे सूखी खाँसी जाती रहती है।

(२४२) अलसीके काढ़ेमें थोड़ीसी मिश्री मिलाकर, चम्मचसे, बारम्बार पीनेसे सूखी और पुरानी खाँसीमें अवश्य लाभ होता है। दो तोले अलसीको कुचलकर डेढ़ पाव पानीमें औटाओ। जब आध पाव पानी रह जाय, उसे मल-छानकर १ तोले मिश्री मिला दो।

(२४३) अरण्डीके पत्ते लाकर, सिलपर पीस कर, कपड़ेमें होकर रस निचोड़ लो। इसमेंसे आध पाव रस अफीम खा लेनेवालेको पिला दो। कय होकर अफीमका विष नष्ट हो जायगा और अफीम खानेवाला बच जायगा।

(२४४) बिनौलोंका तेल मलनेसे गठिया रोग नाश हो जाता है।

(२४५) एक तोले गुड़ और उतना ही सरसोंका तेल मिलाकर चाटनेसे सूखी खाँसी और दमा नाश हो जाते हैं।

(२४६) सफेद ज़ीरा तवे पर भूनकर और पीसकर मीठे दहीमें मिला लो। इस दहीके खानेसे पतले दस्त आराम हो जाते हैं; यानी दस्त बँधकर आता है।

(२४७) चार पाँच लौंगोंको पानीमें पीसकर और चीनीके शर्बतमें मिलाकर पीनेसे कलेजेका दाह और ख़राब डकारोंका आना मिटता है।

(२४८) चूना, घी और चिरौंजी—तीनों समान-समान लेकर सिलपर पीसकर, मकड़ी मसलनेकी जगह लेप कर देनेसे मकड़ीका विष हानि नहीं करता ।

(२४९) एक तोले साँभरनोन पाव भर पानीमें औटाकर पिला देनेसे कय होकर, पेटके दूषित पदार्थ निकल जाते हैं। इस पानीसे पेटका दर्द भी मिट जाता है।

(२५०) चाँवलों के धोवनमें मिश्री मिलाकर पिलानेसे कय होना, योनिसे खून आना और खूनके दस्त होना आराम होता है।

(२५१) मसूरकी दाल खानेसे दस्तोंके रोग आराम हो जाते हैं। पेटका गुड़गुड़ करना, पेट फूलना और कच्चे-पक्के दस्त आना नाश होता है।

(२५२) नारियलका ताज़ा पानी पीनेसे पेटकी जलन और प्यास कम हो जाती है।

(२५३) अगर अशुद्ध गंधक खानेसे गरमीके चक्कर आते हों, तो गायके दूधमें गायका घी मिलाकर कुछ दिन बराबर पीओ। अवश्य ही गंधकका विष नष्ट हो जायगा।

(२५४) अगर सिरमें या फोड़े फुन्सियोंमें जलन होती हो, तो बड़बेरीके पत्ते सिलपर पीसकर दहीमें मिला लो और जलनकी जगह लगा दो; शान्ति आ जायगी।

(२५५) दही, भात और मिश्री मिलाकर खानेसे आम-मरोड़ीके दस्त आराम हो जाते हैं। सूर्योदयके पहले खानेसे आधाशीशी नाश हो जाती है।

(२५६) कुछ दही लाकर उसमें पानी मिला दो और मथ कर छान लो। आगमें एक पुरानी ईंट रख दो। जब वह लाल हो जाय, उसी दहीके पानीमें बुझा दो। इस दहीके पानीके पीनेसे प्यास शान्त हो जाती है।

(२५७) आध पाव सेंधानोन छटाँक भर गायके घीमें पीसकर

आदमीको खिला-पिला देनेसे ज़हरी जानवरोंका विष नष्ट हो जाता है।

(२५८) मिश्रीके टुकड़े मुँहमें रखनेसे ज्वर रोगीकी घबराहट, प्यास और खाँसी ये कम हो जाते हैं।

(२५९) मिश्रीको नीबूके रसके साथ पत्थर पर घिसकर आँखोंमें आँजनेसे आँखोंका जाला-मांडा आराम हो जाता है। हमारी "नेत्र-पीड़ा नाशक गोलियाँ" पत्थर पर बासी पानीके साथ घिसकर, नेत्रोंमें आँजनेसे बालक या बड़ोंकी आँख दूखनेका रोग जादूकी तरह आराम होता है। थोड़े दिनोंके जाले फूले माँड़े वग़ैरः भी जाते रहते हैं। हज़ारों बार की परीक्षित हैं। हर धनीको ये गोलियाँ घरमें रखकर, ग़रीबोंके बालकोंकी आँखोंमें आँजकर, छोटे-छोटे बच्चोंका आशीर्वाद लूटना चाहिये। मूल्य ॥=) शीशी।

(२६०) केवल अनारका रस निकालकर पीनेसे हृदय बलवान होता और पेटका दर्द शान्त होता है।

(२६१) खसखस और मिश्री मिलाकर कुल दो तोले रोज़ खाने और ऊपरसे गरम दूध पीनेसे कमरका दर्द जाता रहता है।

(२६२) अगर मल सूख जानेसे दस्त साफ़ न होता हो अथवा किसी दस्तावर चूर्ण वग़ैरःसे भी दस्त न होता हो, तो पाव भर मूँगकी दाल, आध पाव पुराने चाँवल और अन्दाज़का नमक मिलाकर खिचड़ी पकाओ। पकनेपर उसमें २ तोले घी डाल दो। घीके मिल जानेपर चूल्हेसे उतारकर उसे खाओ। इस खिचड़ीसे मल फूल जाता और कोठेका रूखापन और वायुका नाश हो जाता है। दो चार दिन यह खिचड़ी खाकर, हल्कासा दस्तावर चूर्ण खानेसे दस्त साफ हो जाता है। हमारा "उदर शोधन चूर्ण" हर गृहस्थको पास रखना चाहिये। ऐसी खिचड़ी खाकर, इस चूर्णकी १ मात्रा रातको सोते समय फाँक लेनेसे सवेरे ही पेटका दूषित मल निकलकर दिल खुश हो जाता है।

(२६३) अलसीको तवेपर डालकर भून लो। फिर उसे पीसकर

पानीमें मिला लो और पकाओ। जब वह पककर लेई सी हो जाय, फोड़ेपर बाँध दो। इस तरह दिनमें तीन बार ताज़ा पुल्टिस बना-बनाकर बाँधनेसे फोड़ा जल्दी ही फूट जाता है। साथ ही फोड़ेकी पीड़ा और जलन शान्त हो जाती है। इस पुल्टिसमें यह खूबी है कि, यह बालों या चमड़ेपर नहीं चिपटती। अगर फोड़ा और भी जल्दी फोड़ना हो, तो उसमें पकते समय जंगली कबूतरकी बीट भी मिला दो।

अलसीकी पुल्टिसकी तरह ही मसूरकी पुल्टिस बनाकर बाँधनेसे फोड़ा और भी ज़ल्दी आराम होता है। अगर मवाद जल्दी साफ न होता हो और सूखता न हो, तो मसूरकी पुल्टिस बाँधो। चाँवलोंके आटेमें तेल मिलाकर और पुल्टिस बनाकर फोड़ेपर बाँधनेसे भी पूरा लाभ होता है।

फोड़ा फूट जानेपर, हमारी "कपूरादि मरहम" या "कृष्णविजय तेल" लगानेसे सड़े-से-सड़े घाव आराम हो जाते हैं; ये भी गृहस्थोंको हर समय घरमें रखने चाहियें। मरहमका दाम ॥) और तेलका १)।

(२६४) अलसीका तेल गरम करके, सुहाता-सुहाता कानमें डालनेसे कानका दर्द नाश होता है।

(२६५) अलसीका तेल और चूनेके ऊपरका नितरा हुआ पानी बराबर-बराबर मिलाकर, आगसे जले हुए स्थानपर लगानेसे शान्ति होती है, फफोले नहीं उठते; अगर उठते, हैं तो तकलीफ कम होती है।

(२६६) अगर बालक को खाँसी आती हो, तो सरसोंका तेल नित्य छातीपर मलो और थोड़ासा गुदामें चुपड़ो; बड़ा आराम मालूम देगा। इसी सरसोंके तेलमें थोड़ासा सेंधानोन मिलाकर छातीपर मलनेसे छाती पर जमा हुआ कफ अण्ठे-के-अण्ठे बध कर निकल जाता है।

(२६७) सरसोंका तेल पेट पर मलनेसे तिल्लीका ज़ोर घटता है।

अगर तिल्ली या जिगर इतने बढ़ गये हों, कि उनका विस्तार भी न मालूम होता हो, तो अरण्डीके पत्तोंपर अरण्डीका तेल चुपड़ कर और पत्तोंको सेक कर पेट पर बाँधो। इस तरह कई दिन पत्ते बाँधनेसे सख्त पेट नर्म हो जायगा, केवल वह जगह ही सख्त रह जायगी जहाँ तिल्ली या लिवर बढ़े हुए होंगे।

(२६८) नित्य सवेरे ही, दो तोला मक्खन, दो तोला मिश्री और पाँच नग कालीमिर्च पिसी हुई मिलाकर चाटनेसे दिमाग़की कमज़ोरी और खुश्की नाश होती तथा खुष्कीके कारणसे हुआ सिरका दर्द आराम हो जाता है।

(२६९) पावभर सफेद ज़ीरेमें दो तोले सेंधानोन पीसकर मिला दो। ज़ीरेको न पीसना। फिर काग़ज़ी नीबुओंके रसमें ज़ीरेको २४ घण्टे भिगो रखो। इसके बाद उसे निकालकर सुखा लो और रख दो। ऐसा ज़ीरा गृहस्थीमें बहुत काम देता है। जब जी मिचलावे या डकार न आवें, थोड़ा सा खा लो; दिल खुश हो जायगा।

(२७०) चार तोले मौठके आटेमें एक या दो चने भर हींग मिलाकर पानीमें घोलकर पकाओ। जब लेई जैसी हो जाय, उतारकर नारू या नहरूआपर बाँध दो। इस पुल्टिसके बाँधनेसे नारूका सूत सा निकल जायगा और रोगीको चैन आ जायगा।

(२७१) अमचूर और लहसन पानीके साथ घिसकर लेप करनेसे बिच्छूका ज़हर उतर जाता है।

(२७२) आध पाव पानीमें २॥ तोले चूना खानेका और ५ तोले मिश्री पीसकर घोल दो। इसमेंसे नितार-नितारकर ८।१० बूंद पानी बालकको पिलाओ। इस पानीसे बालकका दूध गेरना, खाँसी और श्वास आदि रोग नाश हो जाते हैं।

(२७३) फोड़ेपर बिना घी-चुपड़ा रूखा पान सेक कर बाँधनेसे फोड़ा बैठ जाता है।

(२७४) औरतके दूधमें रुईका फाहा भिगोकर रखनेसे आँखोंकी जलन मिट जाती है ।

(२७५) अगर ज्वरमें हाथ पैरोंमें जलन या भड़कन होती हो, तो बकरीके दूधमें सेंधानोन मिलाकर हाथ पैरके तलवोंपर मलो । इसके बाद फूल-काँसीकी कटोरी रगड़ो ; आराम मालूम होगा । केवल काँसीकी कटोरी ही मलनेसे जलन और भड़कन शान्त होती है ।

(२७६) गायके कच्चे, तत्काल दुहे दूधमें एक नीबूका रस डालकर बिना एक सेकण्डकी देरी किये ही पी जाओ । इस तरह करनेसे ३।४ दिनमें बवासीरसे खून गिरना बन्द हो जायगा । दूध-मिट्टीके वासनमें पीना अच्छा है । क्षणभरकी देर भी दवाको वेकाम कर देती है ।

(२७७) गायके गरम दूधमें १० कालीमिर्चका चूर्ण और अन्दाज़की मिश्री मिलाकर पीनेसे ज़ुकाम अवश्य नाश हो जाता है ।

(२७८) गायके गरम दूधमें १ माशे सोंठ मिलाकर पीनेसे हिचकी नाश हो जाती है । आधसेर दूधमें ३ माशे सोंठका चूर्ण मिलाकर नित्य पीनेसे बलवीर्य्य बढ़ता है ।

(२७९) गायके दूधमें जायफल घिसकर नाकपर लगानेसे ज़ुकाम आराम हो जाता है ।

(२८०) गायके दूधमें घी और मिश्री मिलाकर पीनेसे कुचलेका ज़हर नाश हो जाता और भाँगका नशा उतर जाता है ।

(२८१) गायके दूधमें सोंठ घिसकर, उसे रुईके फाहेमें लगाकर माथेपर रखनेसे ५।६ घण्टेमें दर्द-सिर, चाहे कैसा ही क्यों न हो, आराम होकर रहता है ।

(२८२) अगर सिरमें दर्द हो और आग सी निकलती हो, तो रूईका मोटा फाहा गायके दूधमें तरकरके सिरपर रखदो ।

(२८३) अगर आँखोंमें जलन और लाली हो, तो कपड़ेकी कई तहें बनाकर, उसपर फिटकरी पीसकर बुरक दो ; फिर उस कपड़ेपर दूध डालकर उसे आँखोंपर रख दो, आराम हो जायगा ।

(२८४) गायके दूधसे कफ बढ़ता हो, तो उसमें शहद मिलाकर पीया करो। इस तरह कफका कोप न होगा।

(२८५) अगर किसीने संखिया या नीलाथोथा अथवा सींगिया विष खा लिया हो, तो उसे इतना दूध पिलाओ कि, कण्ठतक आ जावे। कण्ठतक दूध पीनेसे कय होंगी और ज़हर निकल जायगा।

(२८६) कौड़ीकी भस्म शहतमें मिलाकर बालकके मसूढ़ों पर मलनेसे दाँत आरामसे निकलते हैं।

(२८७) सुहागा शहतके साथ पीसकर दाँतोंपर मलनेसे दाँत सुखसे निकलते हैं।

(२८८) धायके फूल और पीपर पीसकर रख लो। इस चूर्णको शहतमें मिलाकर मलनेसे दाँत बिना कष्टके निकलते हैं।

(२८९) कच्चे आमलोंका या कच्ची हल्दीका रस मसूढ़ोंपर मलनेसे दाँत सहजमें निकलते हैं।

(२९०) सिरसके बीज गलेमें बाँधनेसे दाँत जल्दी निकलते हैं। कायफलका टुकडा अथवा तुम्बरूके बीज अथवा सोप गलेमें लटका देनेसे भी दाँत आरामसे निकलते हैं।

(२९१) अगर उपरोक्त उपायोंसे लाभ न हो (अवश्य लाभ होता है), तो डाकृर द्वारा नरतरसे मसूढ़ोंको ज़रा चिरा दो। बड़े आरामसे दाँत निकल आवेंगे।

(२९२) पीपर, पीपरामूल, चव्य, चीता, सोंठ, अजवायन, अजमोद, हल्दी, मुलेठी, देवदारु, दारुहल्दी, वायविड़ङ्ग, छोटी इलायची, नागकेशर' नागरमोथा, कचूर काकड़ासिङ्गी और विरिया संचरनोन इन १८ दवाओंको तीन-तीन माशे लेकर महीन पीस-छान लो। फिर इस चूर्णमें अभ्रक भस्म ३ माशे, शंखभस्म ३ माशे, लोहा भस्म ३ माशे और सोनामाखी की भस्म ३ माशे मिला दो और खरलमें डाल कर पानीके साथ घोट कर दो-दो रत्तीकी गोलियाँ बना लो और छायामें सुखा लो।

इनमें से एक-एक गोली पानीके साथ पत्थर पर घिस-घिस कर बालकके मसूढ़ोंपर लगाओ। इस तरह दिनमें ३।४ दफा गोली लगाते रहनेसे दाँत आसानीसे निकल आते हैं। ये गोलियाँ बनाकर बेचनेसे भी लाभ हो सकता है। हमने इनकी परीक्षा कर ली है।

(२६३) संगज़राहत, गिले अरमनी और गेरू एक-एक तोला तथा आग पर भुनी फिटकरी १ रत्ती लेकर महीन पीस-छान लो। इसमें से थोड़ी-थोड़ी दवा दिनमें चार-पाँच बार बालकके मुखमें अंगुलीसे लगानेसे मुँहके घाव, छाले, मुँह आना या मुँह पकना—ये सब आराम हो जाते हैं। इसके मुँहमें चले जानेसे बालकके दस्तमें लाल रंग आता है, उसका वहम न करना। गेरूकी वजहसे पाखाना लाल हो जाता है। हमने देखा है, इसके लगाते समय बालकको पाखाना भी साफ़ होता है। मुँहसे लार बहुत ही ज़ियादा टपकती है। ज्यों-ज्यों लार टपकती है, बालक आराम होता जाता है। २ दिन इसके लगवाते समय बच्चा रोता है, फिर राज़ीसे लगवा लेता है। हमने खुद अपने बच्चोंपर भी इस नुसख़े की परीक्षा की है।

नोट—संगज़राहत सेलखड़ीको कहते हैं। गिले अरमनी लाल सुर्ख नर्म गेरू होता है। गेरू सख्त और श्यामता लिये लाल होता है। ये तीनों समान-समान एक-एक तोले लिये जाते हैं। फिटकरी आगपर फुलाकर १ रत्ती ली जाती है। जियादा फिटकरी न लेनी चाहिये।

सूचना।

हमने आगे "चिकित्साचन्द्रोदय"का विज्ञापन छापा है। उसके साथ हमने अविश्वासियोंके देखनेके लिए, हरेक भागके आठ-आठ सफोंको ज्योंका त्यों छाप दिया है। जिससे वहमी लोग पुस्तक की भाषा और शैली वगैरः देखकर अपना वहम मिटालें। हमने तीसरे, चौथे और पांचवें भागोंके कहीं-कहींसे एक-एक पेज बतौर नमूनेके छाप दिये हैं। यद्यपि सिलसिला टूट गया है, तोभी सैकड़ों नुसखें "स्वास्थ्यरक्षा" के ख़रीदारोंके काम आयेंगे।

परमोपयोगी शिक्षा।

(१) जाड़ेके दिनोंमें बूढ़े लोगोंको सर्द हवासे बचना चाहिये। सर्दी लगनेसे उनका कलेजा सूज जाता और वे मर जाते हैं।

(२) खुली हवाका घरमें आना अच्छा, पर उसका बहुत ही ज़ियादा व्यवहार हानिकर है।

(३) दिनकी अपेक्षा रातमें रोग अधिक बढ़ते हैं; इसलिये रातके समय स्वास्थ्यरक्षाका अधिक ख़याल रखना चाहिये।

(४) अनेक लोग ऊपरसे साफ़ सफेद कोट पहनते हैं; मगर भीतरका कुरता या क़मीज़ पसीनों और मैलसे तर रहते हैं। यह तन्दुरुस्तीके लिए अच्छा नहीं।

(५) सन्ध्या-समय सब कामोंकी चिन्ता त्याग कर, स्त्री और बच्चोंसे हँस-हँसकर बातें करनेसे सारा कुटुम्ब सुखी रहता है।

(६) वसन्तके मौसम की हवा चाहे कितनी ही गरम क्यों न हो, पर जाड़ेके कपड़े एक-दमसे मत त्यागो।

(७) बलवान आदमीको सवेरे ही स्नान करना चाहिये; किन्तु कमज़ोरको कलेवा करके उसके तीन घण्टे बाद नहाना चाहिये।

(८) ऋतु, रोज़गार, उमर और अपनी स्थितिके अनुसार वस्त्र पहनो।

(९) शान्त माथा, गरम पाँव और नित्य दस्त साफ़ होना— ये तीनों आपके शरीररक्षक हैं।

(१०) जो स्वानन्दमें मग्न रहता है, हर समय दिल खुश रखता है और अपना दिल खुश करनेको किसी भी विषयमें लग जाता है, वह बड़े भारी राजासे भी अच्छा है।

(११) जो खाओ, उसे खूब चबाओ ; इससे पाचन खूब होता है। कहा है — अजवच्चर्वणं कुर्यात्।

(१२) शरीरका सारा दारमदार यकृत या लिवर पर है। इस एक चक्रसे शरीर रूपी कारख़ानेके सब चक्र चलते है। जब यकृतमें बिगाड़ होता है, तब सिरमें दर्द होता है, सवेरे सोकर उठते ही मुँहसे बदबू निकलती हैं, अरुचि होती है, पैर शीतल हो जाते हैं, दस्त साफ़ नहीं होता, जुकाम हो जाता है, स्वभावमें चिड़चिड़ापन हो जाता है ; इसलिये अगर तन्दुरुस्त रहना चाहो, तो सवेरे ही उठकर धीरे-धीरे मैदानमें टहलो और शान्त तथा साफ हवामें काम करो और फल खाओ।

(१३) धर्मसे पागल होकर बारम्बार ठण्डे पानीसे नहाना महामूर्खता है।

(१४) गाढ़ी नींदमें सोते हुए को कभी मत जगाओ, चाहे कैसा ही काम क्यों न हो। हाँ, घरमें आग लग जाने-जैसा अनिवार्य संकट उपस्थित हो जाय, तब जगाओ। बूढ़े, जवान और बालकको गाढ़ी नींदमें जगाना, उन्हें रोगी बनाना है।

(१५) जिस दवासे एक आदमीका रोग नाश हो जाता है, उसी दवासे दूसरेका रोग बढ़ कर मृत्यु तक हो जाती है, ऐसा अनेक बार देखनेमें आता है। अतः सब को एक ही दवा देना बुरा है। इसीसे लिखा है—देशदोषवयः सात्म्यबलकालविशेषवित्। मात्राप्रकृतितत्वज्ञो भिषक्कुर्याच्चिकित्सितम्॥ देश, दोष, उम्र, सात्म्य, बल, काल, मात्रा और प्रकृति वग़ैरः को जाननेवाला वैद्य चिकित्सा करे। मतलब यह है, हरेक रोगीको समझ-बूझ कर दवा देनी चाहिये। इस शिक्षासे, अख़बारी विज्ञापनोंसे १०० रोगकी एक दवा

मँगानेवाले सावधान हो जाय। आजकल इन दवाओंने रोगियोंकी तादाद बहुत बढ़ा दी है। अगर इनसे एक रोग नाश होता है, तो और दस पैदा होते हैं। पेटेण्ट दवा बेचनेवाले तो स्वार्थी हैं, वह तो अपना उल्लू सीधा करना चाहते हैं। उन्हें परायी हानि की क्या चिन्ता? पर दवा मँगानेवाले, विज्ञापनबाज़ोंकी नामी-से-नामी दवा न खरीदें—इसीमें उनकी भलाई है। हम सैकड़ों दवाएं ईजाद करके बेच सकते हैं, पर लोगोंके नाशके ख़यालसे ऐसा नहीं करते। विद्वान् वैद्य १०० रोगकी एक दवा नहीं बेचते। आपको पता लगानेसे मालूम हो जायगा, जितने विज्ञापनबाज़ हैं, उनमेंसे कोई ही वैद्य, हकीम या डाकृर होगा। प्राय: सभीने किसीसे एकाध नुसख़ा उड़ाकर कारोबार फैला दिया है। वे वैद्यक या हिकमतका अक्षर भी नहीं जानते।

(१६) किसीने किसीसे पूछा "रामवाण दवा क्या है?" उसने उत्तर दिया:—(१) किसी भी धन्धेसे उचित रीतिसे धन कमाना, क्योंकि ईमान्दारीसे धन कमानेसे चित्त स्थिर रहता तथा उत्साह और आयुकी वृद्धि होती है।

(१७) बीमारीमें सर्वशक्तिमान् और दयालु परमेश्वर पर विश्वास रखना सबसे उत्तम दवा है। इस दवासे शारीरिक और मानसिक सन्ताप नाश होकर, सुख-शान्तिकी वृद्धि होती है। हमारे यहाँ की "सुख और शान्ति" नामकी पुस्तक पढ़नेसे सच्ची सुख-शान्ति मिलती है। मूल्य ॥)

(१८) भोजनके आध घण्टा पहले फल खानेसे उनके भीतरका पुष्टिकारक अंश रुधिराभसरणमें शीघ्र ही मिल जाता है। भोजनके बाद फल खानेसे उतना लाभ नहीं होता।

(१९) जब शरीरमें थकान हो, शीतल जलसे स्नान मत करो और भोजन करनेके दो घण्टेके भीतर भी मत नहाओ।

(२०) जिस स्थानमें घण्टों तक सूर्यका प्रकाश न आता हो, वह घर

चाहे जैसा सुन्दर और सुहावना हो, उसमें कभी मत सोओ और न बैठो।

(२१) सोनेसे पहले जाड़ा लगे, तो अपने पास आगकी अंगीठी मत रखो ; किन्तु कुछ कसरत करो, इससे गरमी आजावेगी।

(२२) अगर मनुष्य सवेरे उठते ही यह प्रतिज्ञा कर ले, कि मैं दिनभर क्रोध, जल्दबाज़ी और निष्ठुर शब्द कहनेसे बचूँगा, तो उसे बड़ा सुख मिले।

(२३) किसी बातसे चित्तको दुःख होता हो, तो उसे लोगोंसे कह दो। ऐसा न करनेसे स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। मल मूत्र आदि की तरह दुःखके भी स्वाभाविक वेग होते हैं, उनको रोकनेसे रोग हो जाते हैं। आँसू बहानेसे चित्तकी व्यथा दूर हो जाती और उसका समाधान होता है।

(२४) मुँह बन्द करके नाकके द्वारा श्वास लेनेसे बहुत लाभ होते हैं :—(१) चलते समय थकान कम मालूम होती है, (२) नींदमें अगर पसीने बहुत आते हैं, तो इस तरह कम आते हैं, (३) फफड़ोंमें ठीक हवा भरती है, (४) नाकमेंसे मस्तिष्कमें और फिर वहाँसे फफड़ोंमें हवा ज़ानेसे वह बहुत ठण्डे नहीं होने पाते, और (६) श्वास गहरा लेना पड़ता है, जिससे छाती चौड़ी और मज़बूत होती है।

(२५) कितने ही लोगोंको चाहे जिसकी बताई हुई मामूली दवा खानेका बड़ा शौक़ होता है। इससे बहुधा भयङ्कर परिणाम होते हैं। एक औरतकी आँखें सूज गईं। किसीने कहा—"शरीफे आँखोंपर बाँध दे।" उसने वैसा ही किया। सवेरे उठी, तो अपने तईं अन्धा पाया। किसीने किसीके बालकको दस्त साफ होनेके लिए हरी चाय बता दी। उसने पिला दी। दस्त तो साफ हो गया, पर बालकको आक्षेपक वात रोग हो गया और वह मर गया। इसलिए दवा जब सेवन करो, तब विद्वान् वैद्यकी बताई हुई सेवन करो।

विराट् आयोजन ! अपूर्व उद्योग !

हर क़िस्म, हर पशे और हर जाति के आदमी के
सदा-सर्वदा काम में आनेवाले अपूर्व ग्रन्थरत्न ।

बिना उस्ताद के वैद्य-विद्या सिखानेवाले ग्रन्थ ।

चिकित्साचन्द्रोदय ।

सात भाग ।

प्रचार और शैली कैसी है ?

जिनकी रत्नप्रसू लेखनी से "स्वास्थ्यरक्षा" जैसा जगत्-प्रसिद्ध लोकोपकारी ग्रन्थ लिखा गया है, उन्हीं की अमर लेखनी से "चिकित्सा-चन्द्रोदय" पाँच भागों का जन्म हुआ है। इससे भी आप समझ सकते हैं, कि "चिकित्साचन्द्रोदय" कैसा होगा। बाबू हरिदास जी की लिखी पुस्तकों की तारीफ़ करना, सूर्य को दीपक लेकर दिखाना है। थोड़े ही दिनों में, इस ग्रन्थ के पहले दो भागों के नवीन संस्करण हो जाना, उनकी लोकप्रियता का काफ़ी सुबूत है। भारत के प्रायः सभी समाचार-पत्रों और विद्वानों एवं साधारण लोगोंने इस ग्रन्थकी दिल खोलकर प्रशंसा की है। अनेक विद्वान् वैद्यों ने इसके सभी भागों को कोर्स में शामिल करने की सिफ़ारिश की है। बड़े-बड़े एम० ए०, बी० ए०, जज, वकील, बैरिष्टर और प्रोफ़ेसर प्रभृति जो डाक्टरी के मुकाबले में आयुर्वेद-विद्या को हेच या नाचीज़ समझते थे, इस ग्रन्थ को देखकर आयुर्वेद-प्रेमी और इसके सच्चे हिमायती हो गये हैं और आगे के हिस्सों के लिए ज़ोरों से तकाज़े कर रहे हैं।

आजतक भारत में बिना गुरु के वैद्यक-विद्या सिखानेवाला कोई ग्रन्थ नहीं छपा। यही पहला ग्रन्थ है, जो बिना उस्ताद के चिकित्सा-विद्या जैसी सर्व्वोपयोगी विद्या सिखा सकता है। जो लोग थोड़ीसी भी हिन्दी जानते हैं, वे भी, इन पाँचों भागों के एकान्त में, मन लगाकर दो घण्टा रोज़ पढ़ने से, पूरे आयुर्वेद-ज्ञाता बन सकते हैं। गूढ़ विषयों को समझाने का वही ढँग है, जो "स्वास्थ्यरक्षा में है। कम पढ़े-लिखे लोगों को कठिन विषयों के समझाने की जो शैली बाबू हरिदासजी को मालूम है, वह विरले ही विद्वानों को मालूम है। इसीसे आज तक जो सफलता आपको हुई है, वह औरों को नहीं हुई। आपकी लिखी पुस्तक पबलिकने जिस चाहसे पसन्द की हैं, वैसी किसी दूसरे विद्वान् की बहुत कम। आपकी लिखी पुस्तकों को भारत के नर और नारी सभी पसन्द करते हैं।

इस ग्रन्थ के पढ़ने से लाभ ?

यदि आप अधिक उम्र तक जीना चाहते हैं, यदि आप अपना और अपने पड़ोसियों का भला चाहते हैं, यदि आप सच्चे वैद्य बन कर रुपया कमाना चाहते हैं, तो आप "चिकित्सा-चन्द्रोदय" के पाँचों भाग—हज़ार जगह से रुपये बचाकर भी मँगाईये। इन पुस्तकों के ख़रीदने में जो रुपये डाले जायँगे, वह व्यर्थ न जायँगे। यदि आप वैद्य का व्यवसाय करना चाहेंगे, तो खूब धन कमा सकेंगे और वह भी नेकनामी के साथ—बदनामी के साथ नहीं। अगर आपको यह व्यवसाय नहीं करना है, तो आप इसे सीख कर, अपनी उम्र बढ़ा सकेंगे, रोगों के हमलों से बच सकेंगे और जहाँ सच्चे हकीम-वैद्य गूलर के फूल के समान हैं, वहाँ अपने कुटुम्बियों और अपने गाँव या पड़ोस वालों की जान बचा सकेंगे। इसीसे शास्त्रकारों ने कहा है, कि और विद्या कदाचित् फल न दें, पर यह वैद्यक-विद्या तो अपना फल देती ही है। कहीं इससे धन मिलता है, कहीं यश मिलता है और कहीं पुण्य की प्राप्ति होती है। यही

वजह है कि, प्राचीन काल में, वैद्य का धन्धा करनेवाले और न करनेवाले दोनों ही इस उपयोगी विद्या को सीख कर कोई काम करते थे। पर जब से यह चाल बन्द हुई, भारत का सत्यानाश होने लगा ; घर-घर में लोग बीमार रहने लगे और छोटी उम्र में ही बूढ़े होकर मरने लगे। अतः हम ज़ोर से कहते हैं, कि आप और कामों में किफायत करके "चिकित्सा-चन्द्रोदय" और "स्वास्थ्यरक्षा" अवश्य ख़रीदें।

पाँच भागों की विषय-सूची।

इस ग्रन्थके पाँच भागों की विषय सूची ही कोई २०० बड़े-बड़े सफों में होगी, फिर उसे इस छोटे से काग़ज़ में लिख कर बताना असम्भव को सम्भव करना है। गागर में सागर आ नहीं सकता। फिर भी हम प्रत्येक भाग की मुख्य-मुख्य बातें बतलाये देते हैं—

पहला भाग—इसमें वही बात लिखी गई हैं, जिनका जानना वैद्य बनने वाले या वैद्य-विद्या सीखनेवाले के लिए परमावश्यक है। वात, पित्त और कफ क्या हैं ; इनकी कमीबेशी से रोग कैसे होता है, रोगी का मरना जीना पहले से ही कैसे मालूम कर सकते हैं, नाड़ी देखना किस तरह आ सकता है इत्यादि। इनके सिवा रोग परीक्षा करने की आठ तरकीबें, अच्छी-बुरी दवाओं की पहचान, एक के न होने पर बदले में दूसरी दवा लेने की विधि, वैद्यक-शब्दों की परिभाषाएँ, जुलाब किन्हें देना, कब देना किन्हें न देना और किस विधि से देना वग़ैरः वग़ैरः हज़ारों अनमोल बातें हैं। इस भाग में शारीरिक वर्णन जहाँ हुआ है, वहाँ शरीर के रंगीन चित्र भी दिये हैं। इस एक भाग के पढ़ लेने से ही मनुष्य के दिमाग़ में समस्त आयुर्वेद-ग्रन्थों का नवनीत या मक्खन समा जाता है। इस भाग में यद्यपि दवाओं के नुसख़े नहीं हैं, पर पहले यही भाग पढ़ना चाहिये, तभी यह विद्या आसानी से आ सकती है। मूल्य अजिल्द का ३) सजिल्द का ३॥)

दूसरा भाग—इसमें सब रोगों के राजा साक्षात काल या महाकाल ज्वर के निदान—कारण, लक्षण और चिकित्सा विस्तार से लिखी गई है। ज्वर एक ही तरह का नहीं होता। जितने भेद ज्वर के हैं, उतने और किसी रोग के नहीं। जो मनुष्य ज्वर-चिकित्सा जान जाता है, उसके लिए और रोगों की चिकित्सायें सहज हो जाती हैं। हरेक तरह के ज्वर के पैदा होने के कारण और पहचान लिख कर, नीचे उसका इलाज लिखा गया है। अनाड़ी से अनाड़ी इस ग्रन्थ के सहारे हर तरह के ज्वरों का इलाज कर सकता है। एक और बड़ी खूबी यह की गई है कि, हरेक ज्वर के नाश करने को आजमूदा या परीक्षित नुसखे भी लिख दिये हैं, यह बात किसी विरले ही ग्रन्थ में मिलती है। पुस्तक के अन्त में गर्भिणी, प्रसूता और दूधवाली स्त्रियों के ज्वर और अतिसार प्रभृति रोगों का इलाज भी लिख दिया है। छोटे-छोटे बालकों को होने वाले तो प्रायः सभी रोगों की चिकित्सा लिख दी है। शेष में, इस भाग में आये हुए नुसखों में गिरने वाले विष, उपविष और पारे तथा गन्धक आदि के शोधने की सरल विधियाँ और न्यूमोनिया, टाइफोइड तथा टाइफस प्रभृति अँगरेज़ी ज्वरों के लक्षण और चिकित्सा भी लिख दी गई है। इन सबके सिवा, पाताल यंत्र, बालुका यंत्र प्रभृति प्रायः सभी यंत्र चित्र देकर समझाये हैं। तभी तो इस भाग में ६०० पृष्ठ हो गये हैं। दाम अजिल्द का ५) सजिल्द का ५॥।)

तीसरा भाग—इस भाग में मनुष्यों को बहुतायत से होने वाले अतिसार, संग्रहणी, मन्दाग्नि, बवासीर, कृमिरोग, पाण्डुरोग, अजीर्ण हैज़ा, उपदंश—गरमी या आतशक तथा सोजाक आदि भयंकर रोगों की चिकित्सा मय इन रोगों के निदान—कारण और लक्षणों के बड़ी ही खूबी से लिखी गई है। इस भाग में आज़मूदा नुसख़े तो लिखे ही गये हैं, पर इसके सिवा एक और बड़ी खूबी यह की गई है कि, हर रोग पर

अमीरी और ग़रीबी नुसख़े लिखे गये हैं। इस भाग में भी प्रायः ५०० सफे हैं। मूल्य ४।) और सजि०के ५) हैं।

चौथा भाग—इस भाग में उन दो भयानक रोगों का इलाज मय उनके निदान और कारणों के लिखा है, जिन्होंने भारत के ६६ फी सदी पुरुषों को अपने भयानक पञ्जों में जकड़ रक्खा है। उन दोनों रोगों के नाम हैं,—प्रमेह और नामर्दी। इन्हीं दोनों रोगों के कारण और लक्षण पढ़कर पढ़ने वाला अकचका जाता है। वह अपनी प्रमेह और नामर्दी पैदा करनेवाली रोजमर्रः होने वाली भूलों को जानकर चकित सा हो उठता है। इस भाग के पढ़ने वाले इन भीषण रोगों के फन्दे में नहीं फँसते और जिनको इन रोगों ने अपना शिकार वना लिया है, वे इसमें लिखे हुए लाख-लाख रुपयों को भी सस्ते अमीरी और ग़रीवी तथा आजमूदा नुसखों के सेवन करने से इन रोगों से निजात पा जाते हैं। इसमें लिखी हुई दवाइयों को बना और खाकर जवान सिंह के समान वलवान और बूढ़े जवानों के जैसे हो सकते हैं। इसमें तरह-तरह के नामर्दी नाश करने वाले तिले और तेल, पुष्टि करने वाले पाक, चूर्ण, लड्डू और अवलेह इत्यादि भरे पड़े हैं। स्तम्भन या रुकावट करने वाले अनेकों अद्भुत-अद्भुत उपाय और नुसखे लिखे हैं। अन्त में अभ्रक, बङ्ग, ताम्बा, सोना, चाँदी प्रभृति धातुओं को शोधने और फूँकने की ऐसी सरल विधियाँ लिखी हैं कि, हर कोई उनको तैयार करके ज़िन्दगी का मज़ा उठा सकता है। एक-एक धातु-भस्म से सैकड़ों ही रोग नाश करने की तरकीबें भी लिखी गई हैं। सच पूछो तो यह भाग अमृत का सरोवर है। इसमें सच्चा ग़ोता लगाते ही मनुष्य की काया सुवर्ण-काया हो जाती है। कामिनी के सुख को तरसने वाले सच्चा स्वर्ग-सुख भोगते हैं। जिनको सन्तान का मुँह देखना नसीब नहीं, जो सन्तान के लिये देवी देवता मनाते-मनाते हैरान हो गये हैं, उन्हें

सुन्दर बलवान और आयुष्यमान् सन्तान जगदीश देते हैं। इस भागमें कोई ४३२ सफे हैं। मूल्य अजिल्द का ३॥) सजिल्द का ४॥)

पाँचवाँ भाग—इस भाग के तीन खण्ड किये गये हैं। पहले खण्ड में अफीम, संखिया, कुचला, धतूरा प्रभृति स्थावर विष खाने वालों की चिकित्सा है। कोई भी आदमी इस खण्ड को पढ़कर हर तरह के ज़हर खाने वालों को बचा सकता है। हज़ारों मर्द औरत ज़हर खाकर बेमौत मरते रहते हैं। एक आदमी की भी अनमोल जान बचा देनेसे अक्षय पुण्य होता है। इस भाग के दूसरे खण्ड में सर्प, बिच्छू, कनखजूरा, गुहेरा, चूहा, बर्र, मक्खी, बावला कुत्ता आदि सभी ज़हरीले जानवरों के काटे की अत्युत्तम चिकित्सा लिखी है। इस खण्ड का अभ्यास कर लेने वाला ज़हरी जानवरों के काटे हुए को शर्त्तिया बचा सकेगा। देश में लाखों मनुष्य एक साँप के काटने से ही हर साल बेमौत मरते हैं। अनेकों नगर और प्रान्तों में बिच्छुओं का बड़ा ज़ोर रहता है। इस पुस्तक को रखनेवाला, इन सब दुष्ट जीवों से अपनी और अपने पड़ोसियों की रक्षा कर सकता है। तीसरे खण्ड में स्त्रियों-को होने वाले प्रदर रोग, मासिक धर्म की ख़राबी के रोग—जैसे मासिक धर्म न होना, होना तो ठीक समय पर न होना, कष्ट के साथ होना, बन्ध्या चिकित्सा आदि खूब विस्तार से लिखे गये हैं। जिनके सन्तान नहीं होती, वे इस भाग के अनुसार चलने से पुत्र का मुख देख सकते हैं और स्त्रियोंको प्रदरादि प्राणघाती रोगों से बचा सकते हैं। सब के अन्त में घर-घर में होनेवाले और सर्वनाश करनेवाले राजयक्ष्मा या क्षय रोग का इलाज बड़ी ही उत्तमता से लिखा गया है। ज़ियादा क्या कहें, अकेले इस ग्रन्थ को पढ़ने वाला इस महारोग से अनेकों की जान बचा सकता है। अतः यह भाग बहुमूल्य और तीसरे चौथे भाग की तरह वैद्यकविद्या सीखने का शौक़ न रखनेवालों के भी काम का है। हर गृहस्थ के घरमें इस भाग का रहना ज़रूरी है। इस भाग में भी प्रायः ६३० सफे हैं। मूल्य अजिल्द का ५) सजिल्द का ५॥)

मूल्यादि ।

१ पहला भाग पृष्ठसंख्या ३४० मूल्य अजिल्द का ३) सजिल्द का ३॥।)
२ दूसरा भाग पृष्ठसंख्या ६०० मूल्य अजिल्द का ५) सजिल्द का ५॥।)
३ तीसरा भाग पृष्ठसंख्या ५०० मूल्य अजिल्द का ४।) सजिल्द का ५)
४ चौथा भाग पृष्ठसंख्या ४३२ मूल्य अजिल्द का ३॥।) सजिल्द का ४॥)
५ पाँचवाँ भाग पृष्ठसंख्या ६३० मूल्य अजिल्द का ५) सजिल्द का ५॥।)

२५०२ २१) २४॥।)

६ स्वास्थ्यरक्षा पृष्ठसंख्या ४०० मूल्य अजिल्द का ३) सजिल्द का ३॥।)

२९५२ २४) २८॥)

किफायत का रास्ता ।

जो सज्जन पाँच भाग चिकित्सा-चन्द्रोदय अजिल्द ख़रीदेंगे, उन्हें २१) रु० के बजाय १८।=) देने होंगे। डाकख़र्च ज़िम्मे ख़रीदारान। जो सज्जन सजिल्द पाँच भाग ख़रीदेंगे, उन्हें २४॥।) के बजाय २०॥।) देने होंये। डाकख़र्च ज़िम्मे ख़रीदारान। जो सज्जन चिकित्सा-चन्द्रोदय और स्वास्थ्यरक्षा एक साथ ख़रीदेंगे, उन्हें २४) की जगह २१) और २८॥) की जगह २४) देने होंगे। डाकख़र्च ज़िम्मे ख़रीदारान।

पेशगी ।

जो सज्जन १०) से ऊपर की पुस्तकें मँगाना चाहें, वे चौथाई क़ीमत रजिस्ट्री से भेज दें। मनीआर्डर तीन-चार दिन देर से मिलता है, रजिस्ट्री चिट्ठी छुट्टी के दिन भी मिल जाती है। उस में रक्खे हुए नोटों के साथ चिट्ठी भी मिल जाती है। अतः पुस्तकें भेजने में देर नहीं आती। बिना पेशगी पाये १०) से ऊपर का वी० पी० हरगिज़ न भेजा जायगा।

रेलवे से मँगानेवालों को अपने पास का रेलवे स्टेशन और रेलवे

लाइन का नाम, खूब साफ हिन्दी और अँगरेज़ी में, लिखना चाहिये। अपना नाम, पता, गाँव डाकख़ाना और ज़िला भी साफ अक्षरों में लिखना चाहिये। अनेक लोग इनको साफ नहीं लिखते, इसलिये उन को माल भेजा नहीं जाता और वे राह देखते-देखते हैरान हो जाते हैं।

और भी सावधानी।

बहुत लोग "चिकित्सा चन्द्रोदय" भेज दीजिये, इतना ही लिख देते हैं। यह नहीं लिखते, सब भाग भेजिये या अमुक-अमुक भाग अथवा अजिल्द या सजिल्द। ऐसे लोगों की चिट्ठियों का माल भी नहीं भेजा जाता, इसलिये चिट्ठियों लिखते समय सावधानी से सभी बात खुलासा लिखनी चाहियें। जिनको चिट्ठी में सभी बात खुलासा लिखी रहती हैं, उन्हीं को माल जल्दी और बिना गड़बड़ी के जाता है।

सूचना।

हमने विज्ञापन के सिर पर "चिकित्सा चन्द्रोदय" के सात भाग की सूचना दी है, पर सूची और मूल्य पाँच भाग के ही लिखे हैं। इसका कारण यह है, कि छठे और सातवें भाग छप रहे हैं; अभी तक छपे नहीं। आशा है, अगस्त के अन्त तक कम-से-कम छठा भाग छपकर निकल जायगा। बिना छपे मूल्य कैसे बता सकते हैं? जिन सज्जनों को छठे सातवें भागों की दरकार हो, वे सितम्बर के दूसरे सप्ताह में आर्डर देने की कृपा करें।

छठे भाग में क्या होगा?

छठे भाग में—खाँसी, श्वास, हिचकी, रक्तपित्त, तृष्णा, वमन, मूर्च्छा, अपस्मार, उन्माद, वातरोग, आमवात, गुल्म, शूल आदि रोगों के निदान, लक्षण और चिकित्सा बड़ी ही खूबी के साथ लिखी गई है।

पहले भागके चन्द-सफोंका नमूना।

जो वैद्य रोग के समझे विना ही काम शुरू कर देते हैं, उनके औषधि-प्रयोग में प्रवीण होने पर भी, सिद्धि होती भी है और नहीं भी होती है।

जो रोगों के भेदों को जानता है, जो सब तरह की दवाओं के जानने में कुशल होता है, जो देश, काल और मात्रा के प्रमाण को जानता है, उसकी सिद्धि निश्चय ही होती है।

हारीत मुनि कहते हैं—जो वैद्य रोग को विना जाने क्रिया—चिकित्सा का आरंभ कर देता है, वह विधान और शास्त्र का जानने वाला होने पर भी, सिद्धि प्राप्त नहीं करता।

निदान और रोग, औषधियों के गुण और दोष—इनको समझ कर, जो वैद्य चिकित्सा करता है, उसकी सिद्धि शीघ्र होती है।

सबसे पहले वैद्य को रोग और रोग के साध्यासाध्यत्व को जानना चाहिए। इनके जान लेनेके वाद चिकित्सा करनी चाहिये।

रोग-परीक्षा किस तरह होती है ?

किसीने रोग-परीक्षा करने की कोई तरकीब लिखी है, किसीने कोई; पर घूमघाम कर सबका मतलब एक ही है। प्रत्येक आचार्य्य का मत जानने से जानकारी ज़ियादा बढ़ती है; कठिनाइयाँ हल हो जाती हैं; इसलिये हम नीचे तीन-चार ऋषियों का मत लिखते हैं :—

"चरक" में लिखा है :—

त्रिविधं खलु रोगविशेष ज्ञानं भवति।
तद्यथा आप्तोदेशः प्रत्यक्षमनुमानञ्चेति॥

आप्तोपदेश, प्रत्यक्ष और अनुमान,—इन तीन प्रकार के उपायों से अलग-अलग रोगों का ज्ञान होता है।

हारीत ने कहा है।

दर्शन स्पर्शन प्रश्नै रोगज्ञान त्रिधामतम्।
मुखाद्विदर्शनात् स्पर्शाच्छीतादि प्रश्नतः परम्॥

देखने, छूने और पूछने, इन तीन उपायों से रोग का ज्ञान होता है। मुँह और आँखों के देखने से, गर्म और ठण्डा छूकर जानने से और रोगी से रोग की बातें पूछने से रोग का ज्ञान होता है।

धन्वन्तरि जी सुश्रुत से कहते है :—

......आतुरगृहमभिगम्योपविश्यातुरमभि
पश्येत् स्पृशेत् पृच्छेच्च, त्रिभिरेतैर्विज्ञानोपायै रोगाः

...बहुत से आचार्य्यों का यह मत है कि, रोगी के घर जाकर वैद्य बैठे, रोगी को देखे, हाथ से छूए और रोग का हाल पूछे। इन तीन उपायों से रोग का ज्ञान हो जाता है ; परन्तु मेरे मत में यह बात ठीक नहीं है। वह कहते हैं, मेरी राय में—

षड्विधोहि रोगाणां विज्ञानोपायः।
तद्यथा पंचभिः श्रोत्रादिभिः प्रश्नेनचेति ॥

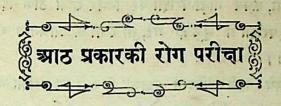
रोगों के जानने के छह उपाय हैं। कान, नाक, जीभ, आँख और त्वचा (चमड़ा),— इन पाँच इन्द्रियों तथा पूछने से रोगों का ज्ञान होता है।

वाग्भट्ट जी कहते हैं—

दर्शन स्पर्शन प्रश्नै परीक्षेताथ रोगिणाम्।
रोगं निदान प्राग्रूप लक्षणोपशयाप्तिभिः।

वैद्य देखने, छूने और पूछने से रोगियों की परीक्षा करे तथा निदान, पूर्वरूप, रूप, उपशय और सम्प्राप्ति से रोगों की परीक्षा करे।

पाठक ! देख लिया सबका मत। निदान-पञ्चक से रोग जानने की विधि को हम विस्तार-पूर्वक अभी पीछे ही लिख आये हैं। यहाँ हम "चरक" और "सुश्रुत" में लिखी हुई तरकीबों से रोग-परीक्षा को अच्छी तरह समझाते हैं। "सुश्रुत" में लिखी हुई छह प्रकार की परीक्षायें "चरक" में लिखे हुए अनुमान और प्रत्यक्ष के अन्तर्गत हैं और "चरक" के आप्तोपदेश के अन्तर्गत निदान-पञ्चक है :—

आठ प्रकारकी रोग परीक्षा

गदाक्रान्तस्य देहस्य स्थानान्यष्टौ परीक्षयेत्
नाड़ी मूत्र मलं जिह्वां शब्द स्पर्श दृगाकृतिम्।

रोगी के शरीर के आठ स्थानों की परीक्षा करनी चाहिये :—

(१) नाड़ी, (२) मूत्र, (३) मल, (४) जिह्वा, (५) शब्द, (६) स्पर्श, (७) नेत्र, और (८) आकृति।

नाड़ी-परीक्षा।

यद्यपि चरक, सुश्रुत, वाग्भट और हारीत-संहिता प्रभृति ऋषि-मुनि-प्रणीत ग्रन्थों में कहीं भी नाड़ी-परीक्षा का ज़िक्र नहीं है, तोभी आजकल इसकी ऐसी चाल हो गई है कि, जिस रोगी को देखिये वही वैद्य के सामने पहले अपना हाथ कर देता है। यदि वैद्य महाशय नाड़ी-ज्ञान में कुछ समझते हैं, रोगी के रोग का हाल नाड़ी देखकर बता देते हैं ; तब तो रोगी की श्रद्धा वैद्य महाशय में हो जाती है और यदि वे नाड़ी छूकर कुछ न बता सकें, तो रोगी उनको वैद्य नहीं समझता। इसलिए प्रत्येक वैद्य को कुछ न कुछ नाड़ी-परीक्षा अवश्य सीखनी चाहिये।

नाड़ी-परीक्षा से वात, पित्त और कफ यानी सर्दी, गर्मी तथा साध्य-असाध्य का ज्ञान होता है ; मगर इससे सारे ही रोगों का ज्ञान हो जाय, यह मिथ्या बात है। हाँ, नाड़ी-ज्ञानवाले को रोगी की मृत्यु की अवधि खूब अच्छी तरह मालूम हो जाती है। यूनानी इलाज करने

वाले हकीम लोग भी नाड़ी यानी नब्ज़ देखा करते हैं। नाड़ी-ज्ञान पूर्ण होने पर भी, केवल नाड़ी-परीक्षा पर निर्भर रहना ठीक नहीं है, क्योंकि यदि इस परीक्षा में भूल हो गई, तो रोगी के प्राणनाश की सम्भावना हो जायगी।

इसलिये पहले "निदान पञ्चक" से रोग को परीक्षा करके, नाड़ी-परीक्षा करनी चाहिये। आप्तोपदेश, प्रत्यक्ष और अनुमान द्वारा रोग का ज्ञान हो जाने पर, यदि इनमें कोई भूल होगी ; तो नाड़ी से मालूम हो जायगी और यदि नाड़ी-परीक्षा में कोई भूल होगी ; तो उक्त तीन तरह की परीक्षाओं से मालूम हो जायगी। इसलिये "वैद्यविनोद" में कहा है:—

रोगज्ञानाय कर्त्तव्यं नाड़ीमूत्रपरीक्षणम्।

रोगके जाननेके लिए वैद्य नाड़ी और मूत्रकी परीक्षा करे। "वैद्य विनोद" के कर्त्ताका यह आशय है, कि निदान आदि पाँच प्रकार से रोग का ज्ञान होने पर, वैद्य नाड़ी और मूत्र-परीक्षा करे, क्योंकि उन्होंने "निदान-पञ्चक" लिखकर पीछे इसी ढँग से इसको लिखा है। "योग-चिन्तामणि" के लेखकने लिखा है:—

नाड्यामूत्रस्य जिह्वायां लक्षणं यो न विंदते
मारयत्याशु वै जन्तून स वैद्यो न यशो लभेत् ॥

जो वैद्य नाड़ी, मूत्र और जीभकी परीक्षा नहीं जानता ; वह मनुष्यों का तत्काल नाश करता है ; ऐसे वैद्य को यश नहीं मिलता।

स्त्रीके बाएं और पुरुष के दाहिने हाथ की नाड़ो देखी जाती है।

स्त्रियोंकी बायें हाथ की नाड़ी और पुरुषोंके दाहने हाथ की नाड़ी देखनी चाहिये। इसका कारण यह है कि, स्त्रियों की नाभि में कूर्म नाड़ी का मुख ऊपर और पुरुष की का नीचे है। इसीसे स्त्रियों की बायें

डाक्टरों की नाड़ी-परीक्षा।

डाक्टर लोगों को नाड़ी का ज्ञान नहीं होता। वे लोग नाड़ी को छूते तो हैं, मगर वह ढोंगमात्र है। एक सेकण्ड में ख़ाली हाथ से नाड़ी के छू देने से कोई बात मालूम नहीं हो सकती। डाक्टरी में नाड़ी को "पलस" कहते हैं। अगर डाक्टर नाड़ी देखे, तो ख़ाली सर्दी-गर्मी की ज़ियादती अथवा सरदा-गर्मीकी कमी मालूम कर सकता है। डाक्टर लोग घड़ी सामने रखकर, नाड़ी पर हाथ रख कर नाड़ी के फड़कने को गिनते हैं। उनके यहाँ इसका एक हिसाब है। यह हिसाब वैद्यों को भी जानना चाहिये, क्योंकि यह सहज काम है और इसमें भूल नहीं हो सकती। उम्र के कम-ज़ियादा होने के साथ १ मिनट पर इसका हिसाब है।

स्वस्थ मनुष्य की नाड़ी १ मिनट में ६० से ७५ वार और किसी-किसी स्वस्थ की नाड़ी १ मिनट में ५० वार चलती है तथा किसी स्वस्थ की नाड़ी १ मिनट में ९० वार भी चलती है।

पेट के भीतर के वच्चे की नाड़ी	१	मिनट में	१६०	वार
ज़मीन पर गिरे वालक की	"	"	१४० से १३०	"
एक साल की उम्र तक	"	"	१३० से ११५	"
दो साल की उम्र तक	"	"	११५ से १००	"
तीन साल की उम्र तक	"	"	१०० से ९९	"
सात साल की उम्र तक	"	"	९० से ९५	"
सात से चौदह वर्ष तक	"	"	८५ से ८०	"
चौदह से ३० वर्ष तक	"	"	८०	"
तीस से ५० वर्ष तक	"	"	७५	"
पचास से ८० वर्षतक	"	"	६०	"

ज्यों-ज्यों उम्र अधिक होती जाती है, नाड़ी का फड़कना कम होता जाता है। हाल के जन्मे वालक की नाड़ी १४० से १३० वार तक

३२ जो बिना घोर तप या योग-साधन के इन्द्रियों से न जाना जा सके, ऐसे पदार्थ या ऐसी बातको जान ले या देख ले, वह नहीं जीवे।

३३ अगर ज्वर-रोगी के पूर्व-रूप सभी हों या बहुत ज़ियादा हों, तो समझ लो कि रोगी नहीं बचेगा। इसी तरह और रोगोंके होने के पहले, होने वाले रोग के सारे या अधिक पूर्व-रूप* हों, तो मृत्यु होगी।

३४ जो प्राणी सुपने में कुत्ते, गधे या ऊँट पर चढ़कर दक्खन दिशा को जाता है, वह "राजयक्ष्मा" से मरता है।

३५ जो प्राणी सुपने में मरे हुए लोगों के साथ शराब पीता है और उसे कुत्ते घसीटते हैं, वह घोर "ज्वर" से मरता है।"

३६ जिस प्राणी को सुपने में लाल कपड़े, लाल फूलों की माला पहने लाल शरीर वाली स्त्री हँसती-हँसती घसीटे, वह "रक्तपित्त" से मरे।

३७ जिस प्राणी के ज़ोर से दर्द चले, पेट में अफारा हो, शरीर दुर्बल हो और नाखून आदि का रंग और-का-और हो जाय, वह "गुल्म" रोग से मरे।

३८ जो प्राणी सुपनेमें ऐसा देखे, मानो उसके हृदय में काँटोंवाली दारुण बेल उगी है, वह "गुल्म रोग" से मर जाय।

३९ जिस प्राणी की खाल या चमड़ी ज़रा छूने से फट जाय अथवा जिसके घाव भरें नहीं, वह कोढ़ी होकर मरेगा।

४० जो प्राणी सुपने में नंगा होकर, सारे शरीर में घी लगा कर, ज्वालाहीन आग में हवन करे और सुपने में जिसकी छाती में कमल पैदा हो, वह "कोढ़" से मरे।

४१ जिस प्राणी के शरीर पर स्नान करने और चन्दन लगाने पर भी नीले रंग की मक्खी बैठे, वह "प्रमेह" से मरेगा।

---

* सब रोगोंके पहले पूर्वरूप होते हैं, पर सारे पूर्वरूप नहीं होते, कुछ होते हैं, कुछ नहीं होते ; अगर सभी हों तो बचना कठिन समझो।

(११३ क) जिसके आमाश्य में क़ैंचीसे कतरने की सी पीड़ा होती हो, साथ ही प्यास और गुदा में दर्द होने लगे, वह रोगी तत्काल मर जाय * ।

(११७) वायु जिसके पक्वाशय में जाकर बेहोशी और कण्ठ में कफ का घरघराहट प्रकट कर दे, वह रोगी तत्काल मर जाय ।

(११८) जिसके दाँत कीच और चूने से हो जायँ, मुँह पर धूल सी उड़ने लगे, पसीने आने लगें, रोएँ खड़े हो जायँ, वह तत्काल मर जाय ।

(११६) जिस रोगी की आँतों में गड़गड़-गड़गड़ शब्द होता हो, दस्त लगते हों, साथ ही प्यास, श्वास, मस्तक-रोग, मोह और दुर्बलता हो, वह तत्काल मरे ।

(१२०) जो सप्त ऋषियोंके समीप अरुन्धती नक्षत्रको नहीं देखता, वह वर्ष दिन के भीतर मर जाता है ।

(१२१) जिसमें, विना कारण, भक्ति, शील, स्मृति, त्याग, बुद्धि और बल,—ये छै हठात पैदा हो जायँ, वह छै मास में मरे ।

(१२२) जिसके ललाटमें अकस्मात सुन्दर और अपूर्व्व नस-जाल प्रकट हो जाय, वह छह महीने से ज़ियादा नहीं जावे ।

(१२३) जिसके ललाट में चन्द्रकलाके समान रेखा दीखने लगें, वह छह मास में मर जाय ।

(१२४) जिसका शरीर काँपे, मोह हो, जिसकी चाल और बातें मतवालों की सी हों, वह एक महीने से ज़ियादा नहीं जीवे ।

(१२५) जिसके शुक्र, मूत्र और मल जलमें डूब जायँ और जो अपने प्यारों से बैर करे, वह मर जाय ।

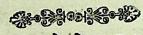
(१२६) जिसके हाथ पैर और मुँह सूख जायँ अथवा हाथ पैर और मुख पर सूजन चढ़ आवे, वह एक मास भी न जीवे ।

---

* ऐसी दशा भगन्दर आदि रोगोंके अन्तमें हुआ करती है ।

चिकित्साचन्द्रोदय

दूसरे भागके चन्द-सफ़ोंका नमूना।

वातज्वर की चिकित्सा।

वातकोप के कारण।

रूखे, हलके और शीतल पदार्थों के सेवन करने, ज़ियादा मिहनत करने, वमन-विरेचनादि पञ्च कर्मों के अतियोग, मल मूत्र आदि वेगों को रोकने, उपवास या व्रत करने, शस्त्र लकड़ी वग़ैरः की चोट लगने, बेक़ायदे स्त्री-प्रसङ्ग करने, घबराने, शोक करने, अत्यन्त ख़ून निकलने, रात में जागने, शरीर को टेढ़ा-तिरछा करने प्रभृति कारणों से वायु कुपित होकर रोग उत्पन्न करता है।

वातज्वर कैसे होता है?

वातकारक आहार विहार से वायु कुपित होता है। कुपित वायु आमाशय में घुसकर, आहार के सारभूत रस को दूषित करता है। उस समय रस और पसीनों का बहना बन्द हो जाता है; अतएव पाचक अग्नि मन्द हो जाती है और जठराग्नि की गर्मी बाहर निकल जाती है। उस समय वायु ही स्वतन्त्र मालिक बन बैठता है और अपनी कारस्तानी करता हुआ "वातज्वर" की उत्पत्ति करता है।

वातज्वर के पूर्वरूप

जब वातज्वर होने वाला होता है, उससे कुछ पहले—प्रथम तो

बिना मिहनत किये थकान सी मालूम होती है, फिर शरीर का गिरना प्रभृति लक्षण होते हैं। इसके बाद जम्हाइयाँ आने लगती हैं।

वातज्वर के लक्षण।

> वेपथुर्विषमो वेगः कंठोष्ठमुखशोषणम्।
> निद्रानाशः क्षवः स्तंभो गात्राणां रौक्ष्यमेव च॥
> शिरोहृद्गात्ररुग्वक्त्रौरस्यं गाढविट्कता।
> शूलाध्माने जृम्भणं च भवन्त्यनिलजे ज्वरे॥

शरीर का काँपना, ज्वर का कभी तेज़ होना और कभी मन्दा होना, कण्ठ, होठ, मुख या तालू का सूखना ; नींद और छींकों का न आना, शरीर में रूखापन होना ; सिर, हृदय और शरीर में दर्द होना, मुँह का ज़ायका बिगड़ जाना वा कषैलासा हो जाना, पाख़ाना न होना और अगर होना तो सूखासा और थोड़ासा होना, जँभाई आना, पेट में अफारा होना और मीठा-मीठा दर्द चलना—ये लक्षण "वातज्वर" में विशेषरूप से होते हैं। ये लक्षण "सुश्रुत" में लिखे हैं।

"चरक" में लिखा है—ज्वर सदैव एकसा न रहे, कभी घटे और कभी बढ़े ; नाख़ून, नेत्र, चेहरा, मल, मूत्र और चमड़ा ये कठोर हो जायँ और लाल-लाल मालूम हों ; शरीर में स्थिर और अनस्थिर दर्द हो, पैर सो जायँ, पैरों की पिंडलियाँ ऐंठें, घोंटु और जोड़ अलग-अलग से जान पड़ें ; कमर, पसली, पीठ, कन्धे और भुजाओं तथा छाती में तोड़ने, दबाने, मथने, उचेलने और सूई चुभाने कीसी पीड़ा हो ; ठोड़ी जकड़ जाय, कानों में आवाज़ हो, मुँह का स्वाद कषैला हो ; मुख, तालू और कण्ठ सूखें, प्यास लगे, सूखी ओकारियाँ आवें ; छींक और डकार न आवें ; अन्नरस मिला थूक आवे ; खाने पर मन न हो, खाया हुआ पचे नहीं, दिल में दुःख हो, जँभाई आवें ; शरीर नव जाय और काँपे ; मिहनत बिना किये थकान मालूम हो ; भौंर या चक्कर से आवें ; रोगी बकवाद करे ; नींद न आवे ; शरीर के रोयें खड़े हो जायँ गरमी की

इच्छा हो, रूखी, हलकी और शीतल प्रभृति गुणवाली चीज़ों से ज्वर बढ़े और इनके विपरीत चिकनी, भारी और गरम प्रभृति गुण वाली चीज़ों से ज्वर घटे।

वाग्भट्ट भी कहते हैं—वातज्वर में रोएँ खड़े हो जाते हैं, दाँत खट्टे हो जाते हैं, कँपकँपी आती है और छींक नहीं आती हैं इत्यादि।

नोट—ये सब लक्षण हों या दो-चार लक्षण कम हों; तो समझ लोकि, "वातज्वर" हुआ है। लक्षणों को कण्ठाग्र (बरज़बान) रखिये और मौक़े पर ज्वरों के पहचानने में काम लीजिये। जिन्हें रोगों के लक्षण याद नहीं रहते, वे रोगों को पहचान नहीं सकते।

वातज्वर में नाड़ी और नेत्र प्रभृति।

वातज्वर में नाड़ी की चाल साँप और जौंक के समान होती है। गरमी में, दोपहर या आधी रात को अगर वातज्वर होता है; तो नाड़ी धीमी-धीमी चलती है; किन्तु वर्षाकाल में, भोजन पचने के बाद और पिछली रात को जब वायु के कोप का समय होता है, नाड़ी वातज्वर में जल्दी-जल्दी चलती है; पर वह टेढ़ी, चपल और छूने में कुछ कम गरम होती है।

वातज्वर में दस्त सूखा और थोड़ा होता है। पेशाब स्याही माइल होता है। शरीर रूखा और गरम रहता है। आवाज़ घरघराती सी होती है। जीभ सख़्त, फटीसी, रूखी, गाय की जीभकी तरह खरदरी और हरे रङ्ग की होती है। जीभ से लार गिरती है। मुख का स्वाद विरस और चेहरा रूखा रहता है। आँखें, धूमिल रङ्ग की टेढ़ी और चञ्चल होती हैं।

वातज्वर के बढ़ने और पैदा होने के समय।

भोजन पचने के बाद, सन्ध्या-समय, गरमी के अन्तमें यानी आषाढ़ में वातज्वर की उत्पत्ति और वृद्धि होती है।

वातज्वर में लंघन।

वातज्वर में लङ्घन कराना मना है। वातज्वर वाले का वायु आम-सहित हो, तो लङ्घन कराने चाहियें; अगर वायु आम-रहित हो, तो लङ्घन नहीं कराने चाहियें। कफ में, आम के पक जाने पर भी, लङ्घन कराये जाते हैं; वात में आम के पक जाने पर लङ्घन नहीं कराये जाते।

वातज्वर के पकने की अवधि।

वातज्वर सात दिन में पचता है और सातवें दिन ही अन्न दिया जाता है।

चिकित्सा।

वातज्वर में पाचन।

(२) बङ्गसेन में लिखा है,—पीपरामूल, गिलोय और सोंठ का पाचन-क्काथ वातज्वर में देना चाहिये। भावमिश्र कहते हैं, इसके पीने से वातज्वर खड़ा नहीं रहता। इसका नाम "शुन्ठ्यादि क्काथ" है। शार्ङ्गधर कहते हैं, वातज्वर के पूर्ण लक्षण होने पर, सातवें दिनके बाद इसे देना चाहिये।

नोट—यह पाचन परीक्षित है। सातवें दिन से आरम्भ करके, सवेरे-शाम, तीन दिन तक इसे देना चाहिये।

(४) धनिया, देवदारू, कटेरी और सोंठ—इन चारों का काढ़ा वातज्वर में उत्तम पाचन है। वैद्यविनोदकर्त्ता लिखते हैं, यह दीपन और पाचन है; निश्चय ही ज्वर को नाश करता है।

नोट—कटेरी दोनों लेनी चाहिये। ज्वर वाले को पहले यही पाचन-क्वाथ देना चाहिये।

(१३) खस, पृष्ठिपर्णी, सोंठ, चिरायता, मोथा, जवासा, दोनों कटेरी, गिलोय और बड़ा गोखरू—इन दसों को तीन-तीन माशे लेकर जौकुट कर लो, पीछे काढ़ा बनाकर शीतल कर लो। शीतल होने पर २ माशा शहद मिलाकर पिलाओ। अगर ज्वर के पक जाने पर यह काढ़ा दिया जाय, तो ३।४ दिन में ही वातज्वर को नाश कर देता है। इसको दोनों समय पिलाना चाहिये। यह परीक्षित नुसखा है।

(१४) धनिया, लालचन्दन, नीम की छाल, गुरुच और पद्माख—इनको ६।६ माशे लेकर, डेढ़ पाव जल में औटाओ। आधापाव के क़रीब जल रहने पर मल-छानकर शीतल कर लो। पीछे शहद मिलाकर दोनों समय पिलाओ। इसके दोनों वक्त पिलाने से वातज्वर और पित्तज्वर दोनों नाश होते है। यह भी परीक्षित है।

(१५) कल्पतरु रस—शुद्ध पारा एक तोला, शुद्ध गन्धक एक तोला शुद्ध वत्सनाभविष एक तोला, शुद्ध मैनसिल एक तोला, शुद्ध सोना-मक्खी एक तोला, शुद्ध सुहागा एक तोला, सोंठ दो तोला, पीपल दो तोला और कालीमिर्च दस तोला—इन नौ चीज़ों को तैयार कर लो। पहले पारे और गन्धक को छोड़कर, वत्सनाभ प्रभृति सातों दवाओं को सिल पर महीन पीसकर कपड़छन कर लो। इसके बाद इन सातों के छने हुए चूर्ण को तथा पारे और ग़न्धक को खरल में डालकर ६ घण्टे तक लगातार खरल करो। बस यही "कल्पतरु रस" है।

कल्पतरु रस कल्पवृक्ष के समान गुण रखता है। यह वात और कफ के रोगों को नाश करता है। इसकी मात्रा एक रत्ती तक की है। कमज़ोरों को दो चाँवल भर देना चाहिये।

अदरख के रस के साथ खाने से वातज्वर, श्वास, खाँसी, मुँहसे पानी गिरना, जाड़ा लगना, मन्दाग्नि और विशूचिका (हैज़ा) नष्ट होता है। इस रस की नास देने से कफ-सम्बन्धी और वात-सम्बन्धी सिर

की वेदना आराम होती है तथा प्रलाप, मोह और छींक न आना ये सब भी आराम होते हैं।

वातज्वर में फुटकर इलाज।

वातज्वर में अक्सर जाँघों में दर्द, पसलियों और हड्डियों में पीड़ा, जुकाम, श्वास, मुँह सूखना, अरुचि, मुख का स्वाद ख़राब रहना, नींद न आना, पेट में दर्द, पेट फूलना, कानों में आवाज़ होना और सूखी खाँसी—ये तकलीफें होती हैं। असल औषधि देते हुए, इनका अलग-अलग उपाय करने से रोगी को बड़ा सुख होता है। इसलिये वैद्य को इनकी शान्ति की चेष्टा करनी चाहिये।

वालुका स्वेद।

अगर जाँघों में दर्द, पसलियों और हड्डियोंमें वेदना, जुकाम, श्वास बहरापन हो; तो ऐसे लक्षणों वाले वातज्वर अथवा कफज्वर में वैद्य को स्वेद (पसीना) देना चाहिये; क्योंकि स्वेद—पसीना शरीर की रस वहाने वाली नाड़ियों को नरम करके, अग्नि को आमाशय में पहुँचा-कर, कफ और वायु के बन्धन को तोड़कर ज्वरको नाश करता है।

बालू को ठीकरे में गरम करके, कपड़े में बाँधकर, उसकी पोटली बना लो। पीछे काँजी में बुझाकर बारम्बार स्वेद दो। अथवा एक ठीकरे में बालू को खूब तपाकर रोगी के पास रखो। रोगी को कपड़ा उढ़ाकर, तपी बालू पर काँजी के छींटे मारो। इस तरह बारम्बार करो। यह बालुका स्वेद वातकफ के रोग, सिर का दर्द और शरीर का टूटना प्रभृति में बड़ा लाभदायक है। यह कम्प, सिर दर्द, हृदय का दर्द, शरीर का दर्द, जँभाई, पाँव सोना, पिण्डलियों का फूटना, शरीर का जड़ हो जाना, ठोड़ी, का जकड़ जाना और रोमों का खड़ा हो जाना—इन सब को शान्त करता है।

कवल।

बिजौरे नीबू की केशर, सेंधानोन और कालीमिर्च—इनको एकत्र पीसकर, इनका कवल मुँह में रखने से वातसम्बन्धी और कफसम्बन्धी मुँह के रोग, मुँह का सूखना, जड़ता और अरुचि नाश होती है।

नोट—मन्या, मस्तक, कान, मुख और नेत्रों के रोग, प्रसेक, कण्ठरोग, मुखरोग, हुल्लास, तन्द्रा अरुचि और पीनस—इन रोगों में कवल धारण करने से विशेष रूप से लाभ होता है। कल्क आदिक पदार्थ को मुख में रखकर इधर-उधर फिराने को "कवल" कहते हैं। कवलमें १ तोला भर कल्क लेना चाहिये। पाँच साल की उम्रके बाद गण्डूष (कुल्ले) और कवल का प्रयोग करना चाहिये।

दूसरा कवल।

मिश्री और अनार को पीसकर, उसकी गोली बनाकर, मुख में रखने अथवा दाख और अनार का कल्क (लुगदी) मुँह में रखने से मुखशोष और मुख की विरसता दूर होती है।

नोट—गीली या सूखी दवा को सिल पर भाँग की तरह पीस लेना चाहिये। उस पिसी हुई लुगदी को ही "कल्क" कहते हैं। सूखी दवा बिना जल डाले नहीं पिस सकती, इस लिये जल डालकर पीसने में हर्ज नहीं। कल्क में शहद, घी, तेल आदि डालने हों, तो दूने डालने चाहियें अथवा १६ माशे डालने चाहियें। मिश्री और गुड़ बराबर डालने चाहियें तथा पतले पदार्थ चौगुने डालने चाहियें।

निद्रानाश का इलाज।

नींद न आती हो तो निम्नलिखित उपाय करने चाहियें :—

(१) भुनी हुई भाँग के चूर्ण को शहद में मिलाकर रातको खाओ।

(२) आठ माशे पीपलामूल का चूर्ण गुड़ में मिलाकर खाओ।

(३) काकजङ्घा (मसी) की जड़ सिर पर धारण करो।

(४) मकोय की जड़ को सूत में बाँधकर निरन्तर मस्तक पर धारण करो।

(५) भाँग को बकरी के दूध में पीसकर पाँवों पर लेप करो।

(६) सिर और पैरों में गाय का दूध मलो अथवा थोड़ी देर तक गरम पानी में पैर डुबाये रक्खो।

नोट—नींद लाने के लिये ये सब उपाय परीक्षित हैं। नींद न आने के कारण, नींद से लाभ-हानि और निद्रा आने के ज़ियादा उपाय पीछे पृष्ठ १२२-१२७ में लिख आये हैं।

पेट में शूल और अफारा।

देवदारू, सफेद बच, कूट, शतावर, हींग और सेंधानमक—इन सब को नीबू के रस में पीसकर, ज़रा गरम करके, पेट पर लेप करने से पेट का दर्द और अफारा आराम होता है।

कान में आवाज़ होना।

पीपल, हींग, बच और लहसन—इन चारों को कड़वे तेल में पका कर, उस तेल को कान में डालने से, कान में शब्द होने की तकलीफ मिट जाती है।

सूखी खाँसी।

पीपल, सुगन्धित बच, अजवायन और पान (ताम्बूल),—इनके साथ पीपल को मुँह में रखने से सूखी खाँसी नष्ट होती है।

रोगनाशक पथ्य।

(१) श्रम, उपवास और वायु से पैदा हुए ज्वर में, रसौदन या मांसरसयुक्त भात हितकारी है। रसौदन आम को पचाता है।

(२) अगर वातज्वर में मल सूख गया हो, कब्ज हो; तो मूँग और आमलों का यूष देना चाहिये।

(३) अगर वातज्वर में मूत्राशय, पसली और सिर में दर्द हो; तो गोखरू और कटेरी के काढ़े से सिद्ध की हुई लाल शाली चाँवलों की ज्वरनाशक पेया देना चाहिये।

(४) अगर वातज्वर में श्वास, खाँसी और हिचकी हों ; तो लघु या वृहत् पञ्चमूल के काढ़े से सिद्ध की हुई लाल शाली चाँवलों की पेया दो।

(५) जल औटाकर देना चाहिये ; क्योंकि कच्चा शीतल जल ज्वर को बढ़ाता है। दिन में सोना, हवा, मैथुन, मिहनत, भारी भोजन, शीतल जल प्रभृति अपथ्यों से रोगी को बचाना चाहिये।

(६) वातज्वर में सेर का आधा सेर जल अच्छा होता है। सेरका आध सेर रहा हुआ जल वातनाशक होता है। ऋतु का भी ख़याल करना ज़रूरी है। जलसम्बन्धी बातें पीछे पृष्ठ १११—१२१ में लिख आये हैं।

काढ़े की मात्रा।

वैद्य को दोष, अग्नि, बल, अवस्था, व्याधि, औषधि और कोठे का विचार करके मात्रा नियत करनी चाहिये। फिर भी ; हम मामूली तौर से, मात्रा बतलाये देते हैं। काढ़े की सब दवाएँ ; अगर अलग-अलग वज़न न लिखा हो, तो बराबर-बराबर लेनी चाहियें। सब का वज़न मिलाकर जवान के लिये २ तोले से ४ तोले तक होना चाहिये यानी कम-से-कम जवान के लिये सब दवाएँ दो तोले लेनी चाहियें। (प्रत्येक दो-दो तोला नहीं) और ज़ियादा-से-ज़ियादा चार तोले लेनी चाहियें। बालक को तीन माशे से एक तोले तक लेनी चाहियें। काढ़े की दवायों को जौकुट करके तीन घण्टे तक पानी में भिगो देना चाहिये; पीछे जोश देना चाहिये। वातकफ के रोग में काढ़ा गरमागर्म और पित्त के रोग में शीतल करके पिलाना चाहिये। शहद हमेशा काढ़ेके शीतल होने पर मिलाना चाहिये। काढ़े के सम्बन्ध की और बातें इसी भाग के पृष्ठ १३२—१३५ में देखनी चाहियें। दवा खाने के क़ायदे और समय जानने के लिये १३१—१३३ पृष्ठ देखने चाहियें।

तीसरे भागके चन्द सफोंके नमूने।

नोट—सरिवन, पिथवन, कटेरी, बड़ी कटाई, गोखरू, बेल, अरणी, अरलू, (टेंटु) गम्भारी और गडरी—यही दशमूल की दश दवाएँ हैं। पहले पाँच वृक्षोंकी जड़ों को "लघु पंचमूल" और पिछले पाँचों की जड़ों को "बृहत्पंचमूल" कहते हैं।

* * * *

(४५) पाढ़ और आम के वृक्ष की भीतरी छाल को, गाय के दही में पीस कर, पीने से अतिसार, पीड़ा और दाह तत्काल आराम होते हैं।

* * * *

(४६) ठीकरे में ज़रा सी अफ़ीम भून कर खाने से हर तरह का पक्कातिसार नाश होता है।

* * * *

(४७) श्योनाक की छाल और सोंठको, चाँवलों के जल के साथ, सेवन करने से पक्कातिसार नाश हो जाता है।

* * * *

(४८) आम की कोंपल और कैथे के गूदे को, चाँवलों के जल में पीस कर, सेवन करने से पक्कातिसार नाश हो जाता है।

* * * *

(४९) बबूल के पत्तों का रस पीने से सब तरह के दुस्तर और भयानक अतिसार आराम हो जाते हैं।

* * * *

(५०) धतूरे के फलों का रस पीने से सब तरह के अतिसार नाश होते हैं।

* * * *

(५१) भाँग को तवे पर भूँज कर, उसका चूर्ण, शहत के साथ, रात के समय, खाने से अतिसार, संग्रहणी, मन्दाग्नि और नींद न आने का रोग—ये सब नाश होते हैं। कई बार परीक्षा किया है।

सबको बराबर-बराबर लेकर, कूट-पीसकर छान लो और शीशी में रख दो। इसके उचित अनुपान से देनेसे खाँसी, कफ, दम, शीत ज्वर, अतिसार, संग्रहणी और हृद्रोग आराम होते हैं। मात्रा २ रत्ती की है।

दुग्ध बटी।

(५०) अफीम १॥ माशे, शुद्ध बच्छनाग विष १॥ माशे, लोहभस्म ५ रत्ती और अभ्रक भस्म ६ रत्ती—सबको एकत्र दूधमें घोट कर, रत्ती-रत्ती भरकी गोलियाँ बना लो। सवेरे-शाम, एक-एक गोली दूध के साथ सेवन करने से सूजन-सहित पुरानी संग्रहणी, विषम ज्वर, अनेक तरह की सूजन, मन्दाग्नि और पांडु रोग आदि विकार दूर हो जाते हैं।

सूचना—जब तक ये गोलिया सेवन करो, नमक और जल क़तई छोड़ दो। खाने और पीने के लिये केवल दूध को काम में लाओ। प्यास लगने पर भी दूध ही पीओ। जब तक इस तरह पथ्य पर चल सको, अच्छी बात है। ख़ूब लाभ होगा।

अहिफेनादि बटी।

(५१) अफीम २ माशे, जायफल १ माशे, शुद्ध सुहागा १ माशे, अभ्रक भस्म १ माशे और शुद्ध धतूरे के बीज १ माशे—इन सबको खरल में डालकर, ऊपर से प्रसारिणी के पत्तोंका रस दे-देकर घोटो और रत्ती-रत्ती भर की गोलियाँ बना लो। इन गोलियों के सेवन से आमातिसार, रक्तातिसार और संग्रहणी में अवश्य लाभ होता है। प्रत्येक बार १ गोली शहद में मिलाकर देनी चाहिये। परीक्षित है।

नोट—गर्भवती को अफीम या अफीम-मिली दवा कभी न देनी चाहिये।

दूसरी दुग्धबटी।

शुद्ध पारा, शुद्ध गन्धक, शुद्ध मीठा विष, ताम्रभस्म, अभ्रकभस्म,

(४३) गेंदे की पत्तियाँ ६ माशे से एक तोले तक और कालमिर्च २ माशे से ३ माशे तक, एकत्र कर लो और पीस छान कर पी जाओ। इससे बवासीर का खून बन्द हो जायगा।

(४४) सूखे वा हरे गूलर पानीमें पीस कर और मिश्री मिला कर पीने से खूनी बवासीर, खूनी अतिसार और खूनी वमन और मासिक खून का ज़ियादा गिरना आराम हो जाता है।

(४५) हुलहुल का साग, दही के साथ, खाने से बवासीर का खून बन्द होता है।

(४६) दही की मलाई और माठा बहुत दिनों तक सेवन करने से खूनी बवासीर नष्ट हो जाती है। परीक्षित है।

(४७) ककोड़े की गाँठ का चूर्ण चीनी के साथ फाँकने से खूनी बवासीर नाश हो जाती है। परीक्षित है।

(४८) करेलों का रस अथवा करेलेके पत्तों का रस निकाल लो। उसमें से २ तोला रस १ तोला मिश्री मिला कर सात दिन तक सवेरे ही पीओ। इससे खूनी बवासीर निश्चय ही शान्त हो जाती है। कोई पं० नरोत्तमजी शर्म्मा इसे अपना आज़माया हुआ लिखते हैं।

(४९) कुड़ेकी छाल, कुड़ेकी जड़, कमल-केशर, खैर की जड़ और धव की जड़—इन सबको दो तोला लेकर, दूध में पकाओ और दूधके बराबर पानी मिला दो। दूध मात्र रहने पर मल-छानकर पीओ। इससे ख़ूनी बवासीर नाश होती है। ११ दिन तक पीना चाहिये।

(५०) माजूफल ८ दाने, सज्जी तीन माशे और आम के पत्ते ६ नग—इनको कूट पीस कर, तमाखू की तरह चिलम में रख कर पीने से ख़ूनी बवासीर आराम हो जाती है।

(५१) मक्खन और काले तिल मिलाकर खाने से खूनी बवासीर नष्ट हो जाती है। परीक्षित है।

(५२) केवल नागकेशर को पीसकर और मक्खन में मिलाकर खाने से खूनी बवासीर नाश हो जाती है। परीक्षित है।

(२०) हरड़ के चूर्ण को सोंठ और गुड़ के साथ अथवा सेंधे नोनके साथ सेवन करने से अग्नि दीपन होती है।

(२१) सेंधानोन, हींग, त्रिफला, अजवायन और त्रिकुटा—ये सब बराबर-बराबर लेकर, कूट-पीस कर चूर्ण कर लो। इस चूर्ण के वज़न के बराबर "पुराना गुड़" लेकर, सब को मिलाकर, गोलियाँ बना लो। इन गोलियों के सेवन करने से मन्दाग्नि वाला बहुत खाता और और तृप्त होता है।

(२२) पुराने गुड़के साथ सोंठ का चूर्ण या पीपल का चूर्ण अथवा हरड़ का चूर्ण सेवन करने से आम, अजीर्ण, गुदारोग और मलविबन्ध, —ये सब आराम होते हैं।

(२३) बायविड़ङ्ग, शुद्ध भिलावे, चीते की छाल, गिलोय और सोंठ—इन सब को पीस कर चूर्ण कर लो। इस चूर्ण को "पुराने गुड़ और घी" में मिलाकर सेवन करने से, मन्दाग्नि नाश होकर, अग्नि इतनी तीव्र हो जाती है कि, तारीफ नहीं कर सकते।

(२४) हरड़ को नीम के साथ सेवन करने से अग्नि की वृद्धि होती है और दाद खाज फोड़े फुन्सी एवं खून के विकार निश्चय ही आराम हो जाते हैं।

(२५) चीता, अजवायन, सेंधानोन, सोंठ और कालीमिर्च—इन को कूट-पीस और छानकर रख लो। इस चूर्ण को "खट्टी छाछ" के साथ सेवन करने से, सात दिन में मन्दाग्नि नाश होकर जठराग्नि अत्यन्त दीपन होती है एवं पीलिया और बवासीर रोग भी नाश हो जाते हैं।

(२६) हरड़, पीपल और सोंठ को—बराबर-बराबर लेकर, चूर्ण कर लो। इसे "त्रिसम" कहते हैं। यह मनुष्यों की अग्नि को दीपन करने वाला तथा प्यास और भय को नाश करने वाला है।

(२७) जिनको जीर्णाजीर्ण की शंका रहती हो, उनको सोंठ का बना जल सदा हितकारी है।

(२८) हरड़, गुड़ और सोंठ को एकत्र पीस-कूट कर, छाछ में

नोट—इलायची केले को फौरन पका देती है। अगर केले पर इलायची का चूर्ण डाल दो, तो वह फौरन गल कर सड़ने लगेगा। अगर कच्चा केला जल्दी पकाना हो, तो, केले की डन्टी में जहाँ गुच्छा लगा रहता है, चाकू से छेद कर उसमें इलायची का चूर्ण भर दो।

(अ) अफीम के अजीर्ण में हींग खानी चाहिये।

(ट) हींग के अजीर्ण में ज़ीरा खाना चाहिये।

(ठ) आमके अजीर्ण में जामुन खाना अथवा ज़ीरे के पानी में कालानोन मिलाकर पीना अथवा सोंठ के जलमें काला नमक मिलाकर पीना चाहिये।

(ड) मूँगफली के अजीर्ण में माठा पीना चाहिये।

अजीर्ण गज केशरी।

(४२) शङ्ख का चूर्ण ४ तोला, सीप का चूर्ण ४ तोला, शुद्ध आमलासार गन्धकका चूर्ण ४ तोला, शुद्ध लोह मण्डूर ४ तोले, सुहागा ४ तोला, नौसादर ४ तोला, साँभर नमक ४ तोला, सोंठ का चूर्ण ४ तोला, पीपर का चूर्ण ४ तोला, चीते की छाल का चूर्ण ४ तोला और अजवायन का चूर्ण ४ तोला,—इन ग्यारह चीज़ों को एकत्र पीसकर, एक सेर जँभीरी नीबूके रसमें मिलाकर, ख़ूब मज़बूत बोतलों में भर कर और काग से मुख मज़बूती से बन्द करके, ज़मीन में गाड़ दो और १४ दिन बाद निकाल लो। इससे तिल्ली, गुल्म, शूल, अजीर्ण प्रभृति अनेक रोग नाश होते हैं।

मात्रा—४ माशे की।

समय—भोजन के पीछे, दिनमें २।३ बार।

नोट (१) यह परीक्षित है। अजीर्ण को नाश करता है; पर तिल्ली पर भी अक्सीर है।

नोट (२) अगर वायुके कारण पेट फूल रहा हो, पेटमें शूलसे चलते हों और वह शूल जगह बदल-बदल कर चलते हों; तो आप गेहूँ की भूसी या चोकर में थोड़ासा नमक मिला, कपड़े की पोटली बनावें और तवे पर गरम करकरके शूल स्थानको सेकें

प्र० (६) हैजा नाश करने के चन्द और भी अच्छे-अच्छे उपाय बताइये।

उ०—(१) मोथा १ तोला, पीपर ६ माशे, हींग ६ माशे और कपूर ६ माशे—इन को पानीके साथ खरल करके चार चार रत्तीको गोलियाँ बना लो। घण्टे-घण्टेमें एक-एक गोली देने से हैजा नाश होता है। परीक्षित है।

(२) सवा सेर साफ़ जलमें सवा तोले सेंधानोन मिलाकर रख लो। हैजे वाला जब-जब पानी माँगे, यही पानी उसकी इच्छानुसार उसे पिलाओ। इस जल से हैजेके जन्तु नाश होकर हैज़ा नाश होगा और प्यास शान्त होगी। किसी दवा के साथ, पानीके बजाय, इस जलका देना उपकारी है। परीक्षित है।

(३) नयी और सूखी हल्दी महीन पीस कर मोटे कपड़े में छान लो। पीछे इसमें से ६ माशे हल्दी १। सेर शीतल जल में मिला दो। हैजे वाले को यही जल दो। अगर क़य हो जाय, तो फिर भी आध घण्टे बाद यही जल दो। किसी तरह भी पेट में इस जल के रुकने से हैजा अवश्य आराम हो जायगा।

(४) प्यास के लिये, हैजे में, केले के खम्भे का जल निकाल कर देना अच्छा है। इससे हैजे के जन्तु नाश हो जाते हैं। मात्रा ४ तोले की है। इस जल के पीने और लगाने से साँप का विष, संखिया-विष, हरताल-विष और चूहे का विष नष्ट होता है। केले के पानी से पेशाब साफ़ होता है।

(५) सोंठ, अरहर की दाल, कौड़ी की भस्म, अजवायन और कायफल, —इन सबको पीसकर कपड़े में बाँधकर पोटली बना लो। इस पोटली से पसीने पोंछने से पसीने रुक जाते हैं। परीक्षित है।

(६) हैजे में गाय के गोबर का रस निचोड़ कर पिलानेसे वमन बन्द होती है।

(७) लाल अण्ड की जड़ १ तोला लेकर माठा में पकालो। फिर उसमें एक रत्ती साबर के सींग की भस्म मिलाकर हैजे वाले को सेवन कराओ। इस नुसख से असाध्य रोगी के बचने की भी उम्मीद हो जाती है।

(८) सोंठ का चूर्ण ३ माशे और कपूर ४ रत्ती—इनको खरल में खूब पीसकर आठ भाग कर लो। इसमें से एक-एक भाग पाव-पाव घण्टे पर देने से हैजा नाश होता है। जब क़य और दस्त बन्द हो जायँ, दवा बन्द कर दो। बीच-बीच में पानी माँगने पर रोगीको नमक-मिला पानी, जितना रोगी पी सके, अवश्य दो। नमक का पानी हैजे में रामबाण है। इसको गुदा द्वारा पेटमें पहुँचाने से अनेक मरते-मरते रोगी बच गये हैं।

(९) आकको जड़की छाल, कागजी नीबूके बीचकी गिरी, एलुआ, दरि, आयी नारियल, पपीता, कालीमिर्च, हींग, मुरमक़ (यूनानी दवा), पिपरमिन्ट और केशर—इन दसोंको बराबर-बराबर लेकर, अदरख के रसमें घोट कर, काली मिर्चके समान गोलियाँ बनालो। हैजेपर ये गोलियाँ रामबाण या तीरे हदफ का काम करती हैं। अगर हैजा होते ही ये दी जायँ, तो क्या कहना। हरेक क़य पर एक-एक गोली रोगीको देनी चाहिये। परीक्षित है।

(१०) सूखी लाल मिर्च और नमक उबाल कर रखलो। इसमेंसे थोड़ा-थोड़ा जल आध-आध घण्टे पर हैजे वालेको दो। इससे हैजा आराम होता है।

(६६) घमीरा के पत्तों का स्वरस, ३ दिन तक, बालक की गुदा में लगाने से चुन्ने-कीड़े मर जाते हैं।

(६७) घमीरा के पत्तों का रस, धतूरे के पत्तों का और बंगला पानों का रस, तीन-तीन माशे लेकर सब को मिला कर, दिन में ३ दफा, नित्य, तीन रोज़ तक, बालक की गुदा में अँगुली से लगाने से सारे कीड़े बाहर निकल आते हैं।

(६८) महँदी और मोम मिलाकर बत्ती बनाओ और उसका शाफा करो। फिर थोड़ी देर बाद चिराग़ से बालक क़ी गुदा देखो। जो कीड़ा गुदा के किनारे पर आ गया हो, उसे मोचने से पकड़ कर खींच लो।

(६९) जैतून का कच्चा तेल गुदा में लगाने से बालकों के कीड़े मर जाते हैं।

(८०) मण्डूरभस्म और बायविड़ङ्ग का चूर्ण, बराबर-बराबर लेकर, "शहद" के साथ चटानेसे बालकों के कीड़े निकल जाते हैं। परीक्षित है।

(७१) पलाश के पित्तपापड़े को उबाल कर, गुदा में पिचकारी लगाने से सूत से कीड़े निकल पड़ते हैं। परीक्षित है।

(७२) कौंच की जड़ पानी में घिस कर पिलाने या कौंच के अंकुर छाछमें पिलाने से बालक के पेट के कीड़े नाश हो जाते हैं। परीक्षित है।

नोट—अरण्डके पत्तोंका रस भी यदि पिलाया जाय, तो पेटके कीडे निश्चयही मर जायें। अगर इस रसमें ज़रा सी हींग भी मिला दें, तो और भी अच्छा हो।

(७३) आधे माशे या एक माशे कबीले को आधी छटाँक जल में औटा लो। आठवाँ भाग जल रहने पर उतार कर छान लो और बालक को पिला दो। इससे चुन्ने गिर जायँगे।

नोट—(१) कुकरौंधेका रस ३ माशे पिलानेसे भी बालकके कीड़े गिरजाते हैं।

नोट—(२) आधी रत्तीसे २ रत्तीतक एलुआ, माँके दूधमें घिसकर रोज चटाने स बालकको कृमि-रोग या पेटका रोग नहीं होता।

(५५) भुनी फिटकरी के फूल २ माशे रोज़ खाने और जल पीने से सात दिन में सोज़ाक जाता रहता है।

(५६) सिरस के नर्म पत्ते १ तोले लेकर पीस लो और आध पाव जल में घोल कर, दो तोले मिश्री मिला कर पीओ। सोज़ाक चला जायगा। परीक्षित है।

(५७) भुनी फिटकरी ६ माशे, गेरू २ माशे, और मिश्री ६ माशे —सब को गाय के कच्चे दूध के साथ १५।२० दिन खाने से सोज़ाक निश्चय ही चला जाता है। परीक्षित है।

(५८) सहँजने का गोंद एक तोले, गाय के एक पाव दही में मिला कर, ११ दिन, खाने से सोज़ाक आराम हो जाता है। परीक्षित है।

(५९) ६ माशे राल और ६ माशे मिश्री दोनों को मिलाकर खाने से पेशाव के साथ कच्चे खून का आना वन्द हो जाता है।

(६०) ६ माशे शोरा कलमी और वड़ी इलायची के बीज ६ माशे —दोनों को मिलाकर, लाल साँठी चाँवलों के धोवनके साथ, सात दिन सेवन करने से सोज़ाक ज़रूर आराम हो जाता है। परीक्षित है।

(६१) गन्देबिरौज़े का सत्त १ माशे लेकर, एक माशे गुड़ में मिलाकर खाओ और ऊपर से गाय के आध पाव दही में एक छटाँक पानी मिलाकर पी जाओ। इस तरह करने से सोज़ाक जल्दी ही आराम हो जायगा। परीक्षित है।

(६२) कतीरा गोंद १ तोले और चीनी कच्ची १ तोले—दोनों को गाय के पाव भर कच्चे दूध में मिलाकर, सवेरे ही कोरे कलेजे पीने से पुराना सोज़ाक भी चला जाता है। ११ दिन या २१ दिन में आराम होगा। परीक्षित है।

(६३) अगर सोज़ाक में पेशाब के साथ खून आता हो, तो चाकसू के २१ बीज चबाकर, ऊपर से भिगोया हुआ चन्दन का पानी पीलो। निश्चय ही खून बन्द हो जायगा।

नोट—सफेद चन्दनका बुरादा दो तोले लेकर मिट्टीकी कोरी हाँड़ी में आधा

(७४) मुण्डी का रस २० तोले, गाय का घी १० तोले सिन्दूर १ तोले, गंधक १ तोले, राल १ तोले, कत्था २ तोले, नीम के फूल १ तोले और घरका धूआँसा १ तोले—इन सब को मन्दाग्नि से पकाओ। जब मुण्डीका रस जलकर, घी मात्र रह जाय ; उतार कर कपड़े में छान लो और शीशी में रख दो। इस घी को मरहम की तरह लगाने से कोढ़, उपदंश, नासूर और सब तरह के दुष्ट घाव आराम होते हैं। परीक्षित है।

(७५) पारा १ तोला, गंधक १ तोला, तूतिया ६ माशे, कवीला १ तोला और सौ वार का धुला घी ५ तोले—सबको घोट कर, मरहम बना लो। इस मरहम के लगाने से सड़े-से-सड़े घाव आराम हो जाते हैं।

(७६) त्रिफला और उड़द दोनों को बराबर-बराबर लेकर, कड़ाही में जलाकर राख कर लो। उस राख को शहद में मिलाकर लेप करने से उपदंश के घाव आराम हो जाते हैं। परीक्षित है।

(७७) साफ पपरिया कत्था ६ माशे, माज़फल २ नग और सफेद इलायची ४ नग,—इनको महीन पीसकर कपड़े में छान लो। पहले उपदंश के घाव धोकर मक्खन लगाओ। इसके बाद ऊपर का छना हुआ चूर्ण लगाओ। एक घण्टे में आराम मालूम होगा और तीन दिन में घाव अच्छे हो जायँगे।

(७८) त्रिफले के काढ़े या घमीरा के रस से उपदंश के घावों को धोने से बहुत लाभ होता है। परीक्षित है।

(७६) चिकनी सुपारी को पानी में घिस कर लेप करनेसें उपदंश के घाव मिटते हैं।

(८०) त्रिफलेको कड़ाही में डालकर, आग पर चढ़ा कर, राखकर लो। फिर शहदमें मिलाकर घावों पर लेप करो। यह रामबाण लेप है। परीक्षित है।

(८१) सिरस की छाल पानी में घिस कर और रसौत मिलाकर

(७) दो माशे शुद्ध शिलाजीत को, एक तोले शहद में मिलाकर, २१ दिन, चाटनेसे सब प्रमेह नाश हो जाते हैं। परीक्षित है।

नोट—शिलाजीत के शोधने की तरकीब और असली नकली की पहचान आगे लिखी है।

(८) त्रिफलेका चूर्ण और शुद्ध शिलाजीत को शहदमें मिलाकर सेवन करनेसे बीसों प्रमेह निश्चय ही आराम हो जाते हैं। परीक्षित है।

नोट—त्रिफले का चूर्ण १ तोले, शुद्ध शिलाजीत २ माशे और शहद १ तोले,—इनको मिलाकर जवान आदमी चाट सकता है। अगर रोगी कम-उम्र या कमजोर हो तो मात्रा घटा लेनी चाहिये।

(९) २ माशे शुद्ध शिलाजीत, ६ माशे शहदमें मिलाकर, चाटनेसे सब प्रमेह नाश हो जाते हैं।

शिलाजीतकी महिमा न पूछिये।

लिखा है—

> सर्वानुपानैः सर्वत्र रोगेषु विनियोजिते।
> जयत्यभ्यासतो नूनं तांस्तान् रोगान्न संशयः॥

विचार-पूर्व्वक, अलग-अलग अनुपानोंके साथ, शिलाजीत लेनेसे समस्त रोग नाश हो जाते हैं।

> एलपिप्पली संयुक्तम् मासमात्रं तु भक्षयेत्।
> मूत्रकृच्छ्रं मूत्ररोधं हन्ति मेह तथा क्षयम्॥

छोटी इलायची और पीपलके चूर्णके साथ "शिलाजीत" सेवन करनेसे मूत्रकृच्छ्र, मूत्रावरोध,—पेशाबका रुकना, प्रमेह और क्षयी रोग नाश हो जाते हैं।

नोट—यह नुसखा भी परमोत्तम है। इलायची १ रत्ती, पीपर १ रत्ती और शिलाजीत २ माशे—तीनोंको मिलाकर सेवन करना चाहिये। इन चीजोंका वज़न घटाया बढ़ाया भी जा सकता है। यह बात रोगी पर निर्भर है। अगर रोगी कम-जोर हो, तो शिलाजीत १ माशे ही काफी होगा।

शिलाजीत, छोटी इलायची, शंखपुष्पी और मिश्री—सबको कूट-

पीसकर और उसमें दो तोले "घी" डालकर पीनेसे सब तरहके पुराने प्रमेह नष्ट हो जाते हैं।

नोट—इस तरह आज़माने का मौक़ा तो हमें नहीं मिला। उस तरह तो मुफीद है ही ; कदाचित इस तरह उसकी अपेक्षा अधिक लाभप्रद हो।

(२७) बबूलकी नरम-नरम कोंपलें, एक तोले लाकर, सिलपर पीस लो और बराबरकी पिसी मिश्री मिला दो। इसको खाकर पानी पीनेसे, २१ दिनमें और कभी-कभी जल्दी ही, सब प्रमेह नाश हो जाते हैं। यह दवा आज़मूदा है ; कभी फेल नहीं होती—अपना चमत्कार शीघ्रही दिखाती है। इससे स्वप्नदोष और धातुगिरना प्रभृति सभी रोग नाश होते हैं।

नोट—अगर बबूलकी हरी पत्तियाँ न मिलें तो सूखी पत्ती आधी लेनी चाहिएँ। मात्रा ४ माशे की है।

(२८) बबूलकी फलियाँ, जिनमें बीज न आये हों, लाकर छायामें सुखाओ और कूट पीसकर, मिश्री मिलाकर, खाओ ; प्रमेह अवश्य भाग जायगा। फली और पत्ती समान लाभ दिखाती हैं। बबूलके फूल भी प्रमेहको नाश करते हैं।

नोट—फलियों का चूर्ण ६ माशे लेना चाहिये। अगर इस नुसखे पर १ पाव गायका दूध पिया जाय, तो और भी अच्छा। बराबरकी मिश्री चूर्ण में मिला ली जाय अथवा दूधमें डाल दी जाय तो उत्तम है। आधा-पानी-मिला दूध पीना भी अच्छा है।

(३६) पलाश यानी ढाकके फूल एक तोलेमें, छै माशे मिश्री मिलाकर, २१ या ३१ दिन, खाने और ऊपरसे शीतल जल पीने या शीतल जलमें, भाँगकी तरह, फूलोंको पीस-छानकर पीनेसे बीसों प्रमेह नाश हो जाते हैं।

(३०) सफेद सेमलके कन्दके बारीक-बारीक टुकड़े करके सुखालो और पीछे कूटकर चूर्ण बना लो। रोज़, सवेरे ही, इसमेंसे ६ माशे चूर्ण, १ तोले घी, ६ माशे मिश्री और ३ रत्ती जायफलके चूर्ण में

राक्षस के पञ्जे में फँसे हुए, अपनी ज़िन्दगी के दिन पूरे कर रहे हैं। बहुत क्या—इन सृष्टि-नियम-विरुद्ध सत्यानाशी चालोंने इस देशको बिल्कुल बे काम कर दिया है। नीचे हम केवल हस्त-मैथुन या हथरस के सम्बन्धमें दो चार बातें कहना चाहते हैं। पाठक देखें, कि उससे क्या-क्या हानियाँ होती हैं:—

सृष्टि-नियमोंके विपरीत—क़ानून कुदरत के ख़िलाफ़ अथवा नेचर के क़ायदोंके विरुद्ध आनन्दकारक असर पैदा करने लिये—मज़ा उठाने के लिये, बेवक़ूफ और नादान लोग, नीचों की सुहबत में पड़ कर, शिश्न या लिङ्गेन्द्रिय को हाथसे पकड़ कर हिलाते या रगड़ते हैं, उससे थोड़ी देरमें एक प्रकार का आनन्दसा आकर वीर्य निकल जाता हैं,—इसीको "हस्तमैथुन" या "हथरस" कहते हैं। अँगरेज़ी में इसे मास्टर बेशन, सैल्फपौल्यूशन, डैथ डोलिङ्ग, हैल्थ डिस्ट्राइङ्ग प्रभृति कहते हैं। इस सत्यानाशी क्रियाके करने वाले का शरीर कमज़ोर हो जाता है, चेहरे की रौनक़ मारी जाती है, मिज़ाज चिरचिरा हो जाता है. सूरत-शकल बिगड़ जाती है, आँखें बैठ जाती हैं, मुँह लम्बा सा हो जाता है और दृष्टि नीचेकी ओर रहती है। इस कर्मके करने वाला सदा चिन्तित और भयभीत सा रहता है; उसकी छाती कमज़ोर हो जाती है; दिल और दिमाग़ में ताक़त नहीं रहती; नींद कम आती है; ज़रासी बातसे घबरा उठता है; रातको बुरे बुरे स्वप्न आते हैं और हाथ पैर शीतल रहते हैं। यह तो पहले दर्जे की बात है। अगर इस समय भी यह बुरी आदत नहीं छोड़ी जाती, तो नसें खिंचने और तनने तथा सुकड़ने लगती हैं। पीछे मृगी या उन्माद आदि मानसिक रोग हो जाते हैं। इनके अलावः, स्मरण-शक्ति या याद्दाश्त कम हो जाती है, बातें याद नहीं रहतीं, शरीरमें तेज़ी और फुरती नहीं रहती, काम-धन्धे को दिल नहीं चाहता, उत्साह नहीं होता, मन चञ्चल रहता है, बात-बातमें वहम होने लगता है, दिमागी काम तो हो ही नहीं सकते, पेशाब करने की इच्छा बार-

म्बार होती है और पेशावके समय कुछ दर्द भी होता है, लिङ्गका मुँह लाल-सा हो जाता है, बारम्बार वीर्य गिरता है और पानी की तरह गिरता रहता है, स्वप्न-दोष होते हैं, फोतों में भारीपनसा जान पड़ता है। इसके बाद, धातु-सम्बन्धी और भी अनेक भयंकर रोग हो जाते हैं। इस तरह हथरस करने वाला, अपने दुर्भाग्य से, पुरुषत्वहीन—नामर्द हो जाता है। इस कुटेव में फँसने वाले जवानीमें ही बूढ़े हो जाते हैं। उठते हुए लड़कों की बढ़वार रुक जाती है, शरीर की वृद्धि और विकाशमें रुकावट हो जाती हैं, आँखें बैठ जाती हैं, उनके इर्द-गिर्द काले चक्कर से बन जाते हैं, नज़र कमज़ोर हो जाती है, बाल गिर जाते हैं, गञ्ज हो जाती हैं, पीठके बाँसे और कमरमें दर्द होने लगता है और बिना सहारे बैठा नहीं जाता इत्यादि। इन बुराइयों के सिवा जननेन्द्रिय या लिङ्गेन्द्रिय निर्बल हो जाती है, उसकी सिधाई नष्ट हो जाती है, बाँकपन या टेढ़ापन आ-जाता है, शिथिलता या ढीलापन हो जाता है तथा स्त्री-सहवास की इच्छा नहीं होती। होती भी है, तो शीघ्र ही शिथिलता हो जाती है अथवा शीघ्रही वीर्यपात हो जाता है। कहाँ तक लिखें, इस एक कुचालमें अनन्त दोष हैं। नामर्दी के जितने मुख्य-मुख्य कारण है, उनमें हथरस और गुदा-मैथुन सर्वोपरि हैं। इन या ऐसी ही और कुटेवों के कारण, आज भारत के करोड़ों घर सन्तान-हीन हो गये हैं, स्त्रियाँ व्यभिचारिणी और कुलटा हो गईं और हो रही हैं, अतः हम इस अध्यायमें "क्लीवता" "नामर्दी" या "नपुंसकत्व" और "धातु-रोग"के निदान, लक्षण और चिकित्सा खूब समझा समझाकर विस्तारसे लिखते हैं। आशा है हमारे भारतीय भाई हमारे इस परिश्रमसे लाभान्वित होकर हमारी मिहनतको सफल करेंगे।

नपुंसकके सामान्य लक्षण।

(नामर्दकी मामूली पहचान)

जिस पुरुषके प्यारी और वशीभूत स्त्री हो, पर वह उससे नित्य

इन्द्रियमें तेज़ी या चैतन्यता न होती होगी—वह ढीली रहती होगी, उसमें छूने से कुछ न मालूम होता होगा, वह सूनीसी होगी। अगर लिंगेन्द्रिय में कोई विष या वाहियात तिला वगैरः लगाया होगा, तो लिंगेन्द्रिय पक गई होगी या सूख गई होगी या स्पर्श-ज्ञान-शून्य हो गई होगी अथवा शीतल हो गई होगी। आप अच्छी तरहसे पता लगाकर यथोचित उपाय करें। हम इन दोषों के नाश करने वाले अनेक तिले और लेप आदि आगे लिखेंगे, पर चन्द परीक्षित उपाय बतौर उदाहरणके यहाँ भी लिखते हैं:—

लिंगेन्द्रिय की शिथिलता पर सेक।

अगर लिंगेन्द्रिय शीतल हो गई हो, तो हमारी लिखी आगे की पोटलियोंसे या इस पोटली से सेक कराओ। जैसे—अरण्डके बीज १ तोले, पुराना गुड़ १ तोले, तिल १ तोले, बिनौलोंकी गिरी १ तोले, कूट ६ माशे जायफल ६ माशे, जावित्री ६ माशे, अकरकरा ६ माशे, पुराना गोला या खोपड़ा १ तोले और शहद दो तोले—इन सब-को कूट-पीसकर पोटली बना लो। मन्दी आगपर थोड़ा सा बक-रीका दूध औटाओ और ऊपरसे उस गरम दूधमें इसी पोटली को डुबो-डुबोकर लिङ्गपर (अगला भाग छोड़कर) सेक करो। परीक्षित नुसख़ा है। ११ दिनमें शीतलता जाती रहेगी।

दूसरा सेक।

केंचुआ, बीरबहुटी, नागौरी, असगन्ध, आमाहल्दी और भुने चने—इन सबको गुलाबके तेल में पीसकर पोटली बना लो और आगपर तपा-तपाकर १४ दिन सेक करो। इस सेकसे कितने ही दोष मिट जाते हैं।

सेक के साथ खाने की दवा।

साथ ही बड़ा गोखरू १३॥ माशे और काले तिल १३॥ माशे ;दोनोंको पीस कर छान लो। फिर ; इस चूर्ण को सेर भर गायके दूधमें

नोट—पीपलों के चूर्ण के बराबर मिश्री मिलाकर, ६ माशे की मात्रा फँकाने और दूध पिलाने से भी, बेहद बल-वीर्य्य बढ़ते देखा है। परीक्षित है।

(२७) बबूलकी कच्ची फली, जो छायामें सुखाई हों, ५ तोले; मौलसरीकी सूखी छाल ५ तोले, शतावर ५ तोले और मोचरस ५ तोले—इन सबको पीस-कूट कर छान लो और चूर्णमें २०तोले "मिश्री" पीसकर मिला दो। इसमें से ६ माशे चूर्ण खाकर दूध पीनेसे,—कैसा ही पतला वीर्य हो, गाढ़ा हुए बिना नहीं रहता। परीक्षित है। ग़रीब लोग इसे दो मास तक खाकर इसका आनन्द देखें।

(२८) बड़के पेड़की कोंपलें ३ माशे, गूलरके पेड़की छाल ३ माशे और मिश्री ६ माशे—तीनोंको सिलकर पीस कर लुगदी सी बनालो और दो तीन बार मुँहमें रखकर खालो; ऊपर से दूध १ तोलेभर पी लो। ४० दिनमें ही अद्‌भुत चमत्कार दीखेगा। इस नुसख़े से पतला वीर्य खूब गाढ़ा होता है। परीक्षित है।

(२९) दो तोले पिस्ते, दो तोले मिश्री और ६माशे सोंठ, इन तीनोंको मिलाकर पीस लो। जब महीन हो जायँ, १ तोले शहदमें मिलाओ और ऊपरसे १ रत्ती धुली भाँग महीन पीस कर छिड़क दो। इस नुसख़ेके १४ दिन खाने से ही वीर्य गाढ़ा हो जाता है। अगर कसर रहे, तो २१ या ३१ दिन तक सेवन करो। कई बार अच्छा फल देखा है। परीक्षित है।

(३०) चीनिया गोंद और बहुफली छै छै माशे लेकर, पीस-छान लो। यह एक मात्रा है। इसे फाँककर ऊपर से दूध पीओ। इसी तरह ४० दिन खाने और ऊपर से दूध पीने से वीर्य खूब गाढ़ा होता है। परीक्षित है।

(३१) इमलीके बीज एक सेर लाकर पानीमें चार दिन तक भीगने दो; पीछे निकालकर, काले-काले छिलके दूर कर दो और बीजोंको सुखा लो। सूखने पर, पीस-छान लो और चूर्णके बराबर "मिश्री" मिलाकर रख दो। इसमें से दो चने बराबर चूर्ण, ४० दिन, खानेसे वीर्य गाढ़ा होता और जल्दी स्खलित होनेका रोग शान्त हो जाता है।

शहद" में मिला कर चाट लो, ऊपर से मिश्री मिला दूध पी लो। अगर मौसम गरमी का हो तो दूधमें दवा न खाकर 'अर्क गावजुबाँ में मिश्री" मिलाकर उसीसे दवा खाना चाहिये।

रोग नाश—इस "मदनानन्द चूर्ण" के सेवन करनेसे स्त्री-प्रसङ्ग की इच्छा खूब ज़ियादा हो जाती है; धातुकी क्षीणता और थोड़े दिनोंकी नामर्दी जाती रहती है तथा वीर्यमें स्तम्भन-शक्ति आती है; इसलिये स्त्री-भोग में बड़ा आनन्द आता है। इस चूर्ण की जितनी तारीफ करें थोड़ी है। कामको उत्तेजित करने में यह रामवाण है। जिनको स्त्री-प्रसङ्ग की इच्छा कम होती हो, वे इसे कम-से-कम ३ मास सेवन करें और देखें क्या मज़ा आता है। अगर स्त्री-प्रसङ्ग से परहेज़ करके ६ महीने यह चूर्ण खा लिया जाय तब तो कहना ही क्या? परीक्षित है।

११७ बानरी चूर्ण

कौंचके बीजों की गिरी	३ तोले।
तालमखाने के बीज	३ "
सफेद मूसली	३ "
उटङ्गन के बीज	३ "
मोचरस	३ "
ऊँटकटारे की जड़की छाल	३ "
बीजबन्द	३ "
बहुफली	३ "
कमरकस	३ "
शतावर	३ "
समन्दरशोष	३ "
सूखे सिङ्घाड़े	३ "

सेवन-विधि—इन सबको महीन पीस-कूट कर छान लो। इस चूर्ण के सेवन करनेसे थोड़े दिनों का प्रमेह या धातु-क्षीणता आदि नाश होते हैं।

लोहे की औंड़ी-गहरी कड़ाहो रखो। उसमें शोधा हुआ राँगा डाल दो। जब राँगा गल कर पानीसा पतला हो जाय, उसपर राँगे का चौथाई अपामार्ग या चिरचिरे का बारीक चूर्ण डालो और आमकी लकड़ी के मोटे डण्डे से घोटो। घुटाई राँगे पर होनी चाहिये। चिरचिरे का चूर्ण एक साथ मत डालना, थोड़ा-थोड़ा मुट्ठी भर-भरके डालना और घुटाई करते रहना। जबतक राँगकी भस्म न हो जाय, चिरचिरा डालना और राँग को उसी डण्डेसे घोटना बन्द मत करना। जब भस्म हो जाय, उसे बीच में इकट्ठी करके, उसपर मिट्टीका सरावा औंधा मारदो, ताकि बङ्ग ढक जाय। इस समय आग को और भी तेज़ करदो। जब बङ्ग-भस्म पर ढका हुआ सरावा आगकी तरह लाल हो जाय, छोड़दो। जब सरावा ठण्डा हो जाय, कड़ाही को उतार कर भस्म को निकाल लो। यह उत्तम बङ्ग-भस्म है।

इस भस्म को तैयार करने के लिए, नीचे लिखी चीज़ें, तैयार रखनी चाहियें :—

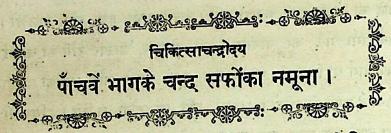
(१) चिरचिरे का चूर्ण।

(२) आमकी लकड़ी का डण्डा।

(३) लोहे की साफ कड़ाही।

(४) अच्छी भट्टी या बड़ा चूल्हा।

(३) शुद्ध राँगे को खपरे या मज़बूत ठीकरे पर रखकर चूल्हे पर रखो और गल जाने पर, शमी वृक्ष (छोंकरे) के डण्डे से उसे घोटो ; वंगभस्म बन जायगी।

(४) शोधे हुए राँग को गलाकर थालीमें फैला दो ; इस तरह पतले-पतले पत्तर हो जायँगे। एक सरावे में दो-दो अङ्गुल पिसी हल्दी फैलाकर बिछादो। उसपर राँगेके पत्तर बिछादो और फिर ऊपर से

(६) संखिया के विष पर शहद और अंजीर का पानी मिलाकर पिलाओ। इस से क़य होंगी—अगर न हों, तो उँगली डाल कर क़य कराओ। दस्त कराने को सात रत्ती "सकमूनिया" शहद में मिला कर देना चाहिये।

नोट—सकमूनिया को मेहमूदह भी कहते हैं। यह सफेद और भूरा होती है तथा स्वाद में कड़वा होता है। यह एक दवा का जमा हुआ दूध है। तीसरे दर्जे का गरम और दूसरे दर्जे का रूखा है। हृदय, आमाशय और यकृत को हानिकारक तथा मूर्च्छाकारक है। कतीरा, सेव और बादम-रोगन इसके दर्प को नाश करते हैं। यह पित्तज मल को दस्तों के द्वारा निकाल देता है। जिस दस्तावर दवा में यह मिला दिया जाता है, उसे खूब ताक़तवर बना देता है। वातज रोगों में यह लाभदायक है, पर अमरूद या बिही में भुलभुलाये बिना इसे न खाना चाहिये।

(७) तिब्बे अकबरी में, सफेदे और संखिये पर मक्खन खाना और शराब पीना लाभदायक लिखा है। पुरानी शराब, शहद का पानी, लुहसदार चीजें, तर ख़तमी का रस और भुसी का शीरा—ये चीज़ें भी संखिये वाले को मुफीद हैं।

(८) बिनौलों की गरी निवाये दूध के साथ पिलाने से संखिया का विष उतर जाता है।

नोट—बिनौलों की गरी पानी में पीस कर पिलाने से धतूरे का विष भी उतर जाता है। बिनौले और फिटकरी का चर्ण खाने से अफीम का जहर नाश हो जाता है। बिनौलों की गरी खिला कर दूध पिलाने से भी धतूरे का विप शान्त हो जाता है।

सूचना—धतूरे के विप में जिस तरह सिर पर शीतल जल डालते हैं; उस तरह संखिया खाने वाले के सिर पर शीतल जल डालना, शीतल जल पिलाना, शीतल जलसे स्नान कराना और शीतल पदार्थ खिलाना-पिलाना, चाँवल और तरबूज़ वगैरः खिलाना और सोने देना हानिकारक है। अगर पानी देना ही हो, तो गरम देना चाहिये।

औषधि-प्रयोग।

(१) सफेद कनेरकी जड़, जायफल, अफीम, इलायची और सेमरका छिलका,—इन सबको छै-छै माशे लेकर, पीस-कूट कर छान लो। फिर एक तोले तिली के तेल में गरम कर के, सुपारी छोड़, बाक़ी इन्द्रिय पर तीन दिन तक लेप करो। इस दवा से लिंगमें बड़ी ताक़त आ जाती है।

(२) सफेद कनेर की जड़ को पानीके साथ घिस कर साँप बिच्छू आदि के काटे हुए स्थान पर लगाने से अवश्य आराम होता है। परीक्षित है।

(३) आतशक या उपदंश के घावों पर सफेद कनेर की जड़ घिस कर लगाने से असाध्य पीड़ा भी शान्त हो जाती है। परीक्षित है।

(४) रविवार के दिन सफेद कनेर की जड़ कान पर बाँधने से सब तरहके शीत ज्वर भाग जाते हैं। शास्त्र में तो सब ज्वरों का चला जाना लिखा है, पर हमने जूडी ज्वरों पर ही परीक्षा की है।

(५) सफेद कनेर की जड़ को घिस कर मस्सों पर लगानेसे बवासीर जाती रहती है।

(६) लाल कनेर के फूल और चाँवल बराबर-बराबर लेकर, रात को, शीतल जलमें भिगो दो। बर्तन का मुँह खुला रहने दो। सवेरे फूल और चाँवल निकाल कर पीस लो और विसर्प पर लगा दो; अवश्य लाभ होगा। परीक्षित है।

(७) दरदरे पत्थर पर, सफेद कनेर की जड़ सूखी ही पीस कर, जहाँ सिर में दर्द हो लगाओ; अवश्य लाभ होगा।

(८) सफेद कनेर के सूखे हुए फूल ६ माशे, कड़वी तम्बाकू ६माशे और इलायची १ माशे—तीनों को पीस कर छान लो। इसको सूँघने से साँपका ज़हर नाश हो जाता है।

(९) सफेद कनेर की जड़ का छिलका, सफेद चिरमिटी की दाल और काले धतूरे के पत्ते,—इन सब को समान-समान अट्ठाईस—

(१८) घर का धूआँ, हल्दी, दारुहल्दी और चौलाई की जड़—इन चारों को एकत्र पीस कर, दही और घी में मिला कर, पीने से वासुकि साँप का काटा हुआ भी आराम हो जाता है।

(१९) लिहसौड़ा, कायफल, बिजौरा नीबू, सफेद कोयल, सफेद पुनर्नवा और चौलाई की जड़—इन सबको एकत्र पीस लो। इस दवा के सेवन करने से दर्वीकर और राजिल जाति के साँपों का विष नष्ट हो जाता है। यह बड़ी उत्तम दवा है।

(२०) सम्हालू की जड़ के स्वरस में, निर्गुण्डी की भावना देकर पीने से सर्प-विष उतर जाता है।

(२१) सेंधानोन, कालीमिर्च और नीम के बीज—इन तीनों को बराबर-बराबर लेकर, एकत्र पीस कर, फिर शहद और घी में मिला कर, सेवन करने से स्थावर और जंगम दोनों तरह के विष नष्ट हो जाते हैं।

(२२) चार तोले कालीमिर्च और एक तोले चाँगेरी का रस—इन दोनों को एकत्र करके और घी में मिला कर पीने और लेप करने से साँप का उग्र विष भी शान्त हो जाता है।

नोट—चाँगेरी को हिन्दी में चूका, बङ्गला में चूकापालङ, मरहटी में आंबटचुका और फारसी में तुरशक करते हैं। यह बड़ा खट्टा स्वादिष्ट शाक है। इसके प्रतिनिधि जरश्क और अनार हैं।

(२३) बंगसेन में लिखा है, मनुष्य का मूत्र पीने से घोर सर्प-विष नष्ट हो जाता है।

(२४) परवल की जड़ की नस्य देने से कालरूपी सर्प का डसा हुआ भी बच जाता है।

नोट—इस नुसखे को वृन्द और वङ्गसेन दोनों ने लिखा है।

(२५) पिण्डी तगर को, पुष्य नक्षत्र में, उखाड़ कर, नेत्रों में लगाने से साँप का काटा हुआ आदमी मर कर भी बच जाता है। इस में आश्चर्य की कोई बात नहीं है।

(६४) कपास के पत्ते और राई—दोनो को मिलाकर और पानी के साथ पीसकर विच्छूके काटे हुए स्थान पर लेप करने से फौरन आराम आता है। परीक्षित है।

(६५) रविवार के दिन खोद कर लाई हुई कपास की जड़ चबाने से विच्छू का विष उतर जाता है। परीक्षित है।

(६६) कड़वे नीम के पत्ते या उस के फूलों को चिलम में रख कर, तम्बाकू की तरह, पीने से बिच्छूका विष नष्ट हो जाता है। परीक्षित है।

नोट—कड़वे नीम के पत्ते चबाओ और मुख से भाफ न निकलने दो। जिस तरफ के अङ्ग में बीछू ने काटा हो, उसके दूसरी तरफ के कान में फूंक मारो। इन उपायों से बड़ी जल्दी आराम होता है। परीक्षित है।

नोट- कसौंदी के पत्तों को मुँह में चबाकर बिच्छू के काटे हुए के कान में फूँक मारने से भी बिच्छू का जहर उतर जाता है। वैद्यकमें लिखा है —

यः काशमर्द पत्रं वदने प्रक्षिप्य कर्णफूत्कारकम्।
मनुजो ददाति शीघ्रं जयति विषं वृश्चिकानां सः॥

सूचना—कसौंदी या नीम के पत्तों को वह न चबाये जिसे बिच्छू ने काटा हो; पर दूसरा आदमी चबावे और मुंह की भाफ बाहर न जाने दे। जिसे काटा होगा, वह खुद चबाकर अपने ही कानोंमें फूंक किस तरह मार सकेगा?

(६७) एक या दो तीन जमालगोटे पानी में पीस कर बिच्छूके काटे स्थान पर लगा दो और साथ ही इस में से ज़रा सा लेकर नेत्रोंमें आँज दो। भयंकर बिच्छूका ज़हर फौरन उतर कर रोगी हँसने लगेगा। परीक्षित है।

(६८) चिरचिरे या अपामार्ग की जड़, पानी के साथ, सिल पर पीस कर बिच्छूके काटे स्थान पर लगाने और इसी जड़ को मुँह में रख कर चबाने और रस चूसनेसे बिच्छूका ज़हर तत्काल उतर जाता है। देखनेवाले कहते हैं, जादू है। हमने दस बीस बार परीक्षा की, इस जड़ी को कभी फेल होते नहीं देखा। डबल परीक्षित है।

(८) कनेर के पत्तों का स्वरस ज़मीन और दीवारों पर बारम्बार छिड़कते रहने से मच्छर भाग जाते हैं।

(९) शरीर पर बादाम का तेल मल कर सोने से मच्छर नहीं काटते। गंधक को महीन पीस कर और तेल में मिला कर उसकी मालिश करके नहा डालने से मच्छर नहीं काटते; क्योंकि नहाने पर भी, गंधक और तेल का कुछ न कुछ अंश शरीर पर रहा आता है।

(१०) मकान की दीवारों पर पीली पेवड़ों का या और तरह का पीला रंग पोतने से मच्छर नहीं आते। पीले रंग से मच्छर को घृणा है और नीले रंग से प्रेम है। नीले या ब्ल्यू रंग से पुते मकानों में मच्छर बहुत आते हैं।

(११) अगर चाहते हो कि, हमारे यहाँ मच्छरों का दौरदौरा कम रहे, तो आप घर को एक दम साफ रखो, कोने कजौंड़े में मैले कपड़े या मैला मत रखो। घर को सूखा रखो। घर के आस-पास घास-पात या हरे पौधे मत रखो। जहाँ घास-पात, कीचड़ और अँधेरा होता है, वहीं मच्छर ज़ियादा आते हैं।

(१२) मच्छरों से बचने और रात को सुख की नींद लेनेके लिये, पलँगों पर मसहरी लगानी चाहिये। इस के भीतर मच्छर नहीं आते। बंगाल में मसहरी की बड़ी चाल है। यहाँ इसीसे चैन मिलता है।

(१३) घोड़े की दुम के बाल कमरों के द्वारों पर लटकानेसे मच्छर कम आते हैं।

(१४) भूसी, गूगल, गंधक और बारहसिंगे के सींग को धूनी देने से मच्छर भाग जाते हैं।

मच्छर-विष नाशक नुसखे।

(१) डाँस के काटे हुए स्थान पर "प्याज़ का रस" लगाने से तत्काल आराम होता है।

स्थान पर रखकर बाँध दो। इस तरह नियम से, रोज़, ताज़ा आक के दूध में सिन्दूर मिला-मिलाकर बाँधो। कितने ही दिन इस उपाय के करने से अवश्य आराम हो जायगा। जब रूई सूख जाय, उतार फैंको। परीक्षित है।

नोट—इस रोग में पथ्य पालन की सख्त ज़रूरत है। माँस, मछली, अचार, चटनी, सिरका, दही, माठा और खटाई आदि गरम और तीक्ष्ण पदार्थ अपथ्य हैं।

(५) अगर बावला कुत्ता काट खाय, तो पुराना घी रोगी को पिलाओ। साथ ही दूध और घी मिलाकर काटे हुए स्थान पर सींचो; यानी इनके तरड़े दो।

(६) सरफोंके की जड़ और धतूरेकी जड़—इन दोनों को चाँवलों के पानी में पीस कर गोला बना लो। फिर उस पर धतूरे के पत्ते लपेट दो और छाया में बैठ कर पकालो। फिर निकाल कर रोगी को खिलाओ। इस से कुत्ते का विष नष्ट हो जाता है।

(७) धतूरे की जड़ को दूध के साथ पीस कर पीने से कुत्तेका विष नष्ट हो जाता है।

(८) अंकोल की जड़ चाँवलों के पानी के साथ पीस कर पीने से कुत्तेका विष दूर हो जाता है।

(६) कठूमर की जड़ और धतूरे का फल—इन को एकत्र पीस कर, चाँवलों के जल के साथ पीने से कुत्तेका विष दूर हो जाता है।

नोट—कठूमर गूलर का ही एक भेद है।

(१०) अंकोल की जड़ के आठ तोले काढ़ेमें चार तोले घी डाल कर पीने से कुत्तेका विष नष्ट हो जाता है। परीक्षित है।

(११) लहसन, कालीमिर्च, पीपर, वच और गायका पित्ता—इन सब को सिल पर पीस कर लुगदी बना लो। इस दवाके पीने, नस्यकी तरह सूँघने, अंजन लगाने और लेप करने से कुत्ते का विष उतर जाता है।

नोट—यह एक ही दवा पीने, लेप करने, नाक में सूँघने और नेत्रों में आँजने से कुत्ते के काटे आदमी को आराम करती है।

नोट—अगर शरीर में खून कम हो, तो पहले द्राक्षावलेह, माषादि मोदक, दूध, घी, मिश्री, बालाई का हलवा प्रभृति ताकतवर और खून बढ़ाने वाले पदार्थ खिला कर, तब उपर का काढ़ा पिलाने से जल्दी रजोधर्म होता है। ऐसी रोगिणी को उड़द, दूध, दही और गुड़ प्रभृति हित हैं। इनका जियादा खाना अच्छा। रूखे पदार्थ न खाने चाहियें। यह नं० १ नुसखा परीक्षित है।

(२) माल-काँगनी, राई, * विजयसार—लकड़ी और दूधिया-वच—इन चारों को बराबर-बराबर लेकर और कूट-पीस कर कपड़े में छान लो। इस की मात्रा ३ माशे की है। समय—सवेरे-शाम है। अनुपान—शीतल जल या शीतल—कच्चा दूध है।

नोट—भावप्रकाश में "शीतेन पयसा" लिखा है। इसका अर्थ शीतल जल और शीतल दूध दोनों ही हैं। पर हमने बहुधा शीतल जल से सेवन करा कर लाभ उठाया है। याद रखो, गरम मिजाज वाली स्त्री को यह चूर्ण फायदा नहीं करता। गरम मिजाज की स्त्री को खून बढ़ाने वाले दूध, घी, मिश्री या अनार प्रभृति खिला कर खून बढ़ाना और योनि में नीचे लिखी नं० ३ की बत्ती रखनी चाहिये। मासिकधर्म न होनेवाली को मछली, काले तिल, उड़द और सिरका प्रभृति हित-कारी हैं। गरम प्रकृति होने से माहवारी खून सूख जाता है तब वह स्त्री दुबली हो जाती है, शरीर में गरमी लखाती है एवं खूनकी कमी के और लक्षण भी दीखते हैं। इस दशा में खून बढ़ाने वाले पदार्थ खिलाकर औरत को पुष्ट करना चाहिये, पीछे मासिक खोलने की चेष्टा करनी चाहिये।

(३) कड़वी तुम्बी के बीज, दन्ती, बड़ी पीपर, पुराना गुड़, मैन-फल, सुराबीज और जवाखार—इन सब को बराबर-बराबर लेकर पीस-छान लो। फिर इस चूर्णको "थूहरके दूध" में पीस कर छोटी अंगुलीके समान बत्तियाँ बनाकर छाया में सुखा लो। इन में से एक बत्ती रोज़ गर्भाशय के मुख या योनि में रखने से मासिक धर्म खुल जाता है। परीक्षित है।

नोट—नं० २ नुसखा खिलाने और इस बत्ती को योनि में रखने से, ईश्वर की दया से, सात दिन में ही रजोधर्म होने लगता है। अनेक बार परीक्षा की है।

---

* भावप्रकाश में मालकाँगनी के पत्ते, सज्जीखार, विजयसार और वच—ये चार दवाएँ लिखी हैं।

(१६) नागकेशर को पीस-छान कर बछड़ेवाली गाय के दूध के साथ खाने से गर्भ रहता है।

(१७) विजौरे नीबू के बीज पीस कर बछड़ेवाली गाय के दूध के साथ खाने से गर्भ रहता है।

(१८) खिरेंटी, खाँड, कंघी, मुलेठी, वड़ के अंकुर और नागकेशर, इनको शहद, दूध और घी में पीस कर पीने से बाँझ के भी पुत्र होता है।

(१६) ऋतुस्नान करके, असगन्ध को दूध में पकाकर और घी डाल कर, सवेरे ही, पीने और रात को भोग करने से गर्भ रह जाता है।

(२०) ऋतुस्नान करनेवाली स्त्री अगर, पुष्य नक्षत्र में उखाड़ी हुई, सफेद कटेहली की जड़ को, कँवारी कन्याके हाथों से दूध में पिसवाकर पीती है, तो निश्चय ही गर्भ रह जाता है।

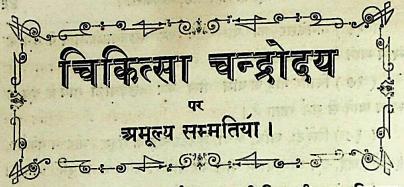
(२१) पीले फूल की कटसरैया की जड़, धाय के फूल, बड़ के अंकुर और नीले कमल,—इन सब को दूध में पीसकर पीने से अवश्य गर्भ रह जाता है।

(२२) जो स्त्री ज़ीरे और सफेद फूल के सरफोंके के साथ पारस-पीपल के डोडे को पीस कर पीती और पथ्य से रहती है, वह अवश्य पुत्र जनती है।

(२३) जो गर्भवती स्त्री ढाक के एक पत्ते को दूध में पीस कर पीती है, उस के बलवान् पुत्र होता है। कई बार चमत्कार देखा है। परीक्षित है।

(२४) कौंच की जड़ अथवा कैथका गूदा अथवा शिवलिंगी के बीजों को दूध में पीस कर पीने से गर्भवती स्त्री कन्या हरगिज़ नहीं जनती।

(२५) विष्णुकान्ता की जड़ अथवा शिवलिंगी के बीज जो स्त्री पीती है, वह कन्या हरगिज़ नहीं जनती। उसके पुत्र-ही-पुत्र होते हैं।

(२६) दो तोले नागौरी असगन्ध को गाय के दूध के साथ सिल पर पीस कर लुगदी बना लो। फिर उसे एक क़लईदार कड़ाही या

साहित्यशास्त्री पंडित नर्मदाप्रसाद जी मिश्र बी० ए० विशारद सम्पादक "श्री शारदा" जब्बलपुर लिखते हैं :—

"श्रीयुक्त हरिदासजी बहुत समय तक शिक्षक रह चुके हैं, अनुभवी वैद्य भी हैं और कितने उत्साही पुस्तक-प्रकाशक हैं, इसे हिन्दीसंसार जानता है। इस प्रकार उनकी लिखी वैद्यक-पुस्तककी सरलता और उत्तमता सहज ही में समझमें आ सकती है। लेखकने "चिकित्सा चन्द्रोदय" में चरक, सुश्रुत, वाग्भट्ट आदि महर्षियोंके अमूल्य ग्रन्थोंका सार बहुत ही सरल भाषामें लिखा है। अनेक उत्तमोत्तम ग्रन्थोंका अमूल्य सार इस एक ग्रन्थमें मिल जाता है और सो भी क्रम-वृद्ध रूपमें। प्रस्तुत पुस्तककी यह बड़ी भारी विशेषता है।

पुस्तकमें आयुर्वेदकी उत्पति तथा महत्व, मनुष्य-शरीरका वर्णन, त्रिदोष, प्रकृति, बल, अग्नि अथवा, देश, ऋतु आदिका विचार रोग-परीक्षा आदिका विवेचन है। दूसरे भागमें, आयुर्वेदकी शेष बातों का विचार कर पुस्तक पूर्ण की जायगी। आयुर्वेदके ऐसे ग्रन्थोंका पठन-पाठन प्रत्येक शिक्षित कुटुम्बमें होना चाहिये।"

———

कलकत्ता यूनीवरसिटी के वेदव्याख्याता, संस्कृत के धुरन्धर विद्वान् स्वर्गवासी पण्डितशिरोमणि भीमसेन जी शर्म्मा के सुपुत्र शास्त्री पण्डितवर ब्रह्मदेवजी काव्यतीर्थ महोदय सम्पादक "ब्राह्मण—सर्वस्व" और "कर्त्तव्य" लिखते हैं :—

"जिस चिकित्सा चन्द्रोदय" के प्रथम भागकी आलोचना हम गतांक में निकाल चुके हैं. हर्षको बात है कि, उसीका दूसरा भाग भी बड़ी सजधजके साथ प्रकाशित हो गया। प्रस्तुत भाग पहिले भागकी अपेक्षा बड़ा है। इसमें, विषय-सूची और भूमिकाको छोड़कर कोई ६०० पृष्ठ हैं। इसीसे इसका महत्व जाना जा सकता है। प्रस्तुत भाग २२ अध्यायोंमें विभक्त है। इसमें सब प्रकारके ज्वरोंके कारण, निदान और चिकित्साका बड़े विस्तारसे वर्णन किया गया है। अनाड़ी-से-अनाड़ी मनुष्य भी इस पुस्तकको देख कर कठिन से कठिन ज्वरोंकी बेखटके चिकित्सा कर सकता है। ज्वर ही सब रोगोंमें प्रधान है, अतः प्रस्तुत भागमें उसीका विस्तृत वर्णन किया गया है। एक बात इस पुस्तकमें बड़ी अच्छी है कि, ज्वर-चिकित्साकी जो औषधियाँ लिखी गयी हैं, वे सभी उक्त वैद्य महोदयकी या तो अनुभूत हैं या कम से कम विश्वसनीय हैं। यन्त्र-मन्त्र टोटके आदि भी सभी इसमें लिखे गये हैं। सचमुच बहुत सी अवस्थाओंमें इनसे काफी लाभ पहुँचता है। पुस्तकका प्रथम भाग तो अनेक ज्ञातव्य बातोंसे पूर्ण होनेके कारण एक प्रकारसे पुस्तककी भूमिका मात्र ही कहा जा सकता है। पर पुस्तकका प्रारम्भ इसी भागसे हुआ है। हम मुक्तकण्ठसे कह सकते हैं कि यह ग्रन्थ अब तक प्रकाशित वैद्यक-विषयक हिन्दी ग्रन्थोंमें सर्वोत्तम है। इसकी टक्करका हिन्दी भाषामें दूसरा ग्रन्थ नहीं है। सम्पूर्ण पुस्तकके प्रकाशित हो जाने पर, तो सचमुच चिकित्सारूपी चन्द्रका उदय ही हो जायगा। पर अभी तक भी जिन भागद्वय रूपी कलाओंका उदय हुआ है, उन्हींसे रोग रूपी रजनी अन्तर्हित हो गई है। पुस्तकके बीसवें अध्याय में बालकोंके भिन्न-भिन्न रोगोंकी चिकित्साका प्रकार लिखा गया है। इस तरह अष्टाङ्ग आयुर्वेदके एक अङ्ग कौमारभृत्यकाभी समावेश इसमें हो गया है। पुस्तककी भाषा सरल, सुन्दर और रोचक है। सम्पूर्ण पुस्तक सुन्दर चिकने क़ाग़ज़ पर बढ़िया टाइपसे छापी

गई है। इस तरह पुस्तकका बाह्य और आभ्यन्तर दोनों ही सुन्दर हैं। प्रत्येक हिन्दी-प्रेमीको साधारणतः और विशेषतः चिकित्सा कर्म सीखनेकी इच्छा वालोंको इस पुस्तककी एक प्रति अवश्य अपने पास रखनी चाहिये। पुस्तकका विस्तार और सुन्दरता देखते हुए मूल्य ५) कुछ भी अधिक नहीं है।

"दारोग़ादफ़तर" निर्बल-सेवक" सम्पादक और अनेक ग्रन्थोंके लेखक और रचयिता पण्डितवर नरोत्तमजी व्यास महोदय गृहलक्ष्मी"में लिखते हैं :—

कलकत्तेकी सुप्रसिद्ध साहित्यशिल्पिनी हरिदास कम्पनी अपने जन्म-काल से ही हिन्दी-साहित्य-भण्डारको कैसे-कैसे बेशक़ीमत हीरोंसे भर रही है, यह बात पारखी और क़द्रदाँ हिन्दी-भक्तोंसे तनिक भी नहीं छिपी है। उसके प्रकाशित ग्रन्थरत्नोंका क्या वहिरंग और क्या अन्तरंग, यह परीक्षा-सिद्ध बात है, अप्रतिद्वन्द्वी होता है। खासकर साहित्य-संसारमें तड़क-भड़कदार पुस्तकोंको जन्म देनेका सारा श्रेय इसी कम्पनीको है। फिर इसके द्वारा सरल हिन्दीके प्रतिभाशाली लेखक श्रीयुक्त पण्डित हरिदासजी वैद्य-लिखित 'बङ्गला शिक्षा' 'अँगरेजी शिक्षा' और 'स्वास्थ्य-रक्षा' आदि जो कितने एक ग्रन्थ निकले हैं, उनकी उपयोगिता प्रकट करनेके लिये तो हमारे पास शब्द ही नहीं। साहित्य संसारने उनकी इतनी क़द्र की, कि कुछ ही दिनोंमें उन सबके ६-६ और १० १० संस्करण होकर हाथों-हाथ बिक गये। इस समय भी आपहीने अपनी रत्नप्रसू लेखनीसे इस "चिकित्साचन्द्रोदय" नामक ग्रन्थ को जन्म दिया है।

"हिन्दीमें मन बहलाने वाले साहित्यकी खूब भरमार है, किन्तु उप-योगी, ख़ासकर हज़ारों न्यामतोंसे भी बढ़कर तन्दुरुस्तीको दुरुस्त रखनेवाले अच्छे साहित्यका एकदम अभाव है। आपने अपने दो तीन

ग्रन्थों द्वारा ही उस अभावका कुछ एक मोचन कर दिया है, एतदर्थ हम आपका अभिनन्दन करते हैं।"

"इस एक हज़ार पृष्ठव्यापी ग्रन्थके पहले भागमें पैरसे लेकर सिर तक शरीरका हृदयग्राही, सरल और विस्तृत वर्णन है। इसमें समय-समय पर होने वाले अनेक रोग और उनकी आयुर्वेद तथा डाक्टरी मत-सम्मत सहज चिकित्सा हैं, रोगोंसे बचनेके उपाय हैं और वे उपाय अन्यत्र मिलने दुःसाध्य हैं। कारण इस ग्रन्थका निर्माण बड़े परिश्रम से हुआ है। लेखकको एक-एक बातकी खोजके लिये दस-दस ग्रन्थों को मथना पड़ा और उसे अपने पाठकोंको समझानेके लिये सुगमसे सुगमतम बनाकर इस पुस्तकमें रखना पड़ा है।"

"दूसरे भागमें जो कुछ है, वह भी देशके प्रत्येक हिन्दी-पठित व्यक्तिके अलावा वैद्य और हकीमोंके लिये बड़े कामकी चीज़ हैं। सैकड़ों अच्छे-अच्छे हकीम, हमने देखा है, ज्वर जैसे जीवनके संगी रोगके साधारण भेदोंके अलावा बहुतसे भेद नहीं जानते। इस ग्रन्थके अनुभवी लेखकने दूसरे भागमें उसी रोग-सम्राट्का वर्णन करनेमें प्रायः पाँच सौ पृष्ठ ख़र्च किये हैं। ज्वरोंका ऐसा बढ़िया वर्णन, उनकी चिकित्सा और उनसे बचनेके उपाय, हमारे एक वैद्य मित्रके शब्दोंमें, 'किसी भी विद्वान्ने आज तक नहीं समझाये।' शेषके सौ पृष्ठोंमें जो सामग्री है, वह हमारी गृहलक्ष्मीकी 'माता' कहाने वाली पाठिकाओंके लिये बड़े कामकी चीज़ है। उसका नाम है, "बाल चिकित्सा।" इस चिकित्सामें बालकोंको रोग होनेके कारण, न बोल सकने वाले शिशुओं के रोग पहिचाननेकी तरकीबें और उन्हें अति साधारण रोगसे लेकर प्राणान्त कर देनेवाले भीषण रोगों तकसे बचानेवाली एक ही नहीं, अनेक प्रकारकी अचूक फलदायिका चिकित्सायें हैं। सारांश कि, पुस्तक परम आदरणीय है। और ख़ासकर उन लोगोंको यह एक अच्छे वैद्यका काम देगी, कि जो ग़रीब और ग्रामवासी हैं, जिनके पास वैद्य

और डाक्टरोंकी जेबें भरनेके लिये फीस नहीं है। विश्वास है, कि वैद्य महोदयकी इस पुस्तकका देशमें आशातीत प्रचार होगा।"

"धर्म्माभ्युदय" "तिलक" "विजय" और "मारवाड़ी"-सम्पादक लब्धप्रतिष्ठ विख्यात विद्वान् पण्डितवर नारायणदत्तजी शर्म्मा काश्यप महोदय लिखते हैं :—

"चिकित्सा चन्द्रोदय—इसके लेखक श्री पं० हरिदासजी वैद्य हैं, जिन्होंने 'स्वास्थ्यरक्षा' जैसी उत्तम पुस्तक लिखी है। 'स्वास्थ्यरक्षाके' कई संस्करण हो चुके हैं। अब उन्हीं वैद्यजीने (ग्राहकोंके तक़ाज़े पर तक़ाज़े होनेके कारण) इस पुस्तकको लिखा है। हमारे संस्कृत-साहित्यमें तो वैद्यकके बड़े-बड़े ग्रन्थ हैं, किन्तु राष्ट्रभाषा हिन्दीमें अभाव ही सा है। उसी अभावके पूर्त्यर्थ वैद्य महाशयने इस ग्रन्थ-रत्नको लिखा है। ग्रन्थ बड़ी ही विद्वत्ता, योग्यता और सरलताके साथ संस्कृतके सुश्रुत, चरक, वाग्भट्ट आदि २ ग्रन्थोंके आधार पर लिखा गया है। वैद्योंके अतिरिक्त प्रायः सभी को थोड़ी और बहुत वैद्य-विद्या जानने की आवश्यकता है। इस ग्रन्थ से सुख चाहने वाले गृहस्थ लोग बड़े आनन्द के साथ अपने जीवन को सुखमय बना सकते हैं। पुस्तकमें कितने ही अच्छे अच्छे शरीर-सम्बन्धी रङ्गीन चित्र भी दिये गए हैं। इन चित्रों से शरीर-सम्बन्धी बहुत सी आवश्यक बातें ज्ञात होती हैं। सफाई छपाई बहुत ही बढ़िया की गई है। इस काग़ज़ की तेज़ी के युगमें भी कम्पनी ने बहुतही बढ़िया काग़ज़ इस पुस्तकमें लगाया है। पृष्ठ-संख्या ३६० के लगभग है।

दूसरे भाग पर भी आप की बहुमूल्य सम्मति।

हिन्दी-संसार में कलकत्तेके पं० हरिदास जी वैद्य का नाम प्रायः बहुत कुछ प्रसिद्ध है। उन्होंने जो हिन्दी भाषा में बढ़िया २ पुस्तकें निकाल कर युगान्तर पैदा किया है, इसके लिये उनको जितना भी धन्य-

वाद दिया जाय थोड़ा ही है। उनकी पुस्तकें हाथमें लेकर फिर छोड़ने को चित्त नहीं चाहता। लेखन-कला में वे बड़े ही सिद्धहस्त हैं। उन्होंने अपनी उसी सिद्धहस्त लेखनी से ही इस अमूल्य ग्रन्थ को लिखा है। ग्रन्थ क्या है, एक मनुष्य के जीवन का बीमा है। जिन ज्वरोंके कारण गृहस्थों का नाक में दम रहता है, उन्हीं ज्वरों का पकड़ २ कर इलाज किया गया है; अनेकों प्रकारके ज्वरों का खूब ही विस्तृत रूप से वर्णन है; साथ ही उनकी चिकित्सा भी है। ऐसे अमूल्य और अलभ्य ग्रन्थ की छपाई सफ़ाई भी वैद्य महाशय ने अद्वितीय की है। "निवेदन" ब्लयू स्याही में "विषय-सूची" ब्लयू और लाल में तथा पुस्तक बहुत ही बढ़िया काली स्याही में छापी गई है। प्रत्येक राष्ट्र-भाषा हिन्दी के प्रेमी को पुस्तक मँगा कर पढ़नी चाहिये। साथ ही हिन्दी सा० सम्मेलन और आयुर्वेद-विद्यालयों में इसे पाठ्य पुस्तकों (Course) में रखना चाहिये। मूल्य ५) पाँच रुपये।"

सरस्वती-सम्पादक बाबू पदुमलाल पन्नालाल जी बक्षी बी० ए० "सरस्वती" में लिखते हैं :—

"चिकित्साचन्द्रोदय—श्रीयुत हरिदास वैद्य की बनाई हुई 'स्वास्थ्य-रक्षा' नाम की पुस्तक को निकले कुछ वर्ष हो गये। उसका परिचय "सरस्वतीमें" प्रकाशित हो चुका है। उसकी कद्र भी लोगों ने अच्छी की। यह पुस्तक भी आप ही की रचना है। इसमें चिकित्सा-सम्बन्धी विषयों का विशद वर्णन है। अभी इसके दो ही खण्ड प्रकाशित हुए हैं। इस पुस्तक को ध्यान से पढ़ने वाले लोग चिकित्सा-विषयक अनेक बातें बड़ी सुगमता से जान सकते हैं। लेखक ने इसी उद्देश से इसकी रचना भी की है कि, संस्कृत न जानने वाले भी इससे वैद्यक-शास्त्र के तत्व को हृदयङ्गम कर सकें। भाषा सरल

और सुन्दर है। दोनों खण्डों में बड़े आकार के कोई १००० पृष्ठ हैं। छपाई अच्छी है। सुन्दर जिल्द भी बँधी हुई है।

"हिन्दी बङ्गवासी" लिखता है :—

"चिकित्सा-चन्द्रोदय"—इसके लेखक हैं,—स्थानीय सुप्रसिद्ध हरिदास कम्पनी के सञ्चालक श्रीयुक्त बाबू हरिदास वैद्य महाशय। अब से पहले आप 'स्वास्थ्यरक्षा' नामक चिकित्सा-सम्बन्धीय एक ग्रन्थ लिख अच्छी ख्याति पा चुके हैं। कहना न होगा, कि आप स्वयं वैद्य हैं। सुतरां चिकित्सकों की कठिनाइयों, रोगों की जटिलता प्रभृति के सम्बन्ध में आपको ख़ासा अनुभव है। इसलिये आपने इस पुस्तक में खूब साव-धानी से आयुर्वेद-सम्बन्धीय विविध विषयों पर प्रकाश डाला है। इसमें सन्देह नहीं, कि आपने इस पुस्तक के लिखने में अच्छा परिश्रम किया है और चिकित्सा के सम्बन्ध में चरक, सुश्रुत, वाग्भट्ट प्रभृति शास्त्रीय ग्रन्थों के अनुसार बहुतेरे ज्ञातव्य विषयों का विशद रूप से वर्णन किया है। इससे यह ग्रन्थ चिकित्सकों तथा सर्वसाधारण दोनों के लिये बड़ा ही उपयोगी हो गया है।

"जासूस" सम्पादक बाबू गोपालरामजी महोदय लिखते हैं :—

"चिकित्सा-चन्द्रोदय"—बड़े आकार के साढ़े तीन सौ से अधिक पृष्ठ हैं। वैद्यक-विषय के अनेक रङ्ग-बिरङ्गे चित्र हैं। यह पुस्तक वैद्यक-विषय के अनेक उत्तम ग्रन्थों का मन्थन करके तैयार की गयी है। तैयार करनेवाले हैं, श्रीयुत हरिदासजी वैद्य। शरीर धारण किये हुए मनुष्य मात्र को इस पुस्तक की एक-एक प्रति अपने घर में रखनी चाहिये। यह एक प्रवीण वैद्य का काम देगी। इसमें एड़ी से चोटी तक शरीर का सविस्तर वर्णन, अनेक रोगों के लक्षण, रोगों के कारण और उन रोगों से बचने के उपाय बड़ी ही उत्तमता से सुबोध भाषा में

लिखे गये हैं। थोड़ासा पढ़ा-लिखा आदमी भी इस पुस्तक से लाभ उठा सकता है और इसके अनुसार आयु सुख से बिताता हुआ, अपने को आरोग्य कर, शरीरको सदा निरोग रख सकता है। आयुर्वेदकी उत्पत्ति, अतीत और वर्त्तमान, उसकी उन्नति के उपाय, इलाज करने वालों को नसीहत पहले देकर, मनुष्य-शरीर का वर्णन, त्रिदोष-विचार, दोष और धातुओं की क्षय-वृद्धि, प्रकृति-विचार, बल-विचार; अग्नि, अवस्था, देश और ऋतु के विचार, रोग-परीक्षा, साध्यासाध्य लक्षण, हितकारी और अहितकारी विचार, औषधियों के नियम, औषधि और उनके प्रतिनिधि, औषधि-परीक्षा, औषधियाँ और औषधियोंके मार, विरेचन और शरीर के वेग आदि विषय, बड़ी ही उत्तमता से सब के समझने योग्य भाषामें, सिलसिलेसे लिखे गये हैं। जो बात कही गयी हैं, उनके प्रमाण और साथ ही वैद्यक-ग्रन्थों के अवतरण भी टीका सहित दिये गये हैं। आपने दस बारह बरस पहले इस विषय की एक पुस्तक "स्वास्थ्यरक्षा" लिखी थी। वह सचमुच "स्वास्थ्यरक्षा" यथा नाम तथा गुण थी। यह "चिकित्सा चन्द्रोदय" भी चिकित्सा का चन्द्र उगा देती है। साधारण से लेकर बड़े रोगों तक में, गृहस्थ के लिये, यह पुस्तक एक सद्वैद्य का काम देगी। आयुर्वेद तथा अन्य प्राचीन वैद्यक-ग्रन्थ संस्कृत में भरे पड़े हैं और अब अनेक प्रेसों ने उन सब को भाषा टीका सहित छापकर उन्हें सुगम करने की कोशिश की है; लेकिन तोभी वह इतने जटिल और दुर्बोध हैं कि, उनको समझने के लिये बहुत कुछ पाण्डित्य दरकार होता है। उपर्युक्त वैद्यजी ने इस पुस्तक को ऐसी सुगम रीति से सम्पादित किया है, जिससे और अधिक सुगम हो नहीं सकता। यह पुस्तक जैसे बड़े पण्डित के लिये काम देगी, वैसे ही कम पढ़े-लिखे लोगों को अत्यन्त लाभदायिनी होगी। हिन्दी जानने वाले जो इस देश की वैद्यक-विद्यासे—संस्कृत न जानने के कारण ही कोरे रहकर स्वयम् दुःख भोगते और अपने परिवार पड़ोसियों को दुःख सहने का अवसर देते हैं, उनको

चाहिये कि इसको खरीदकर अपने पास रखें और अपने तथा परिवार पड़ोस और सब में इसका प्रचार करके निरोग और सुखी होवें।

श्रीमान् महाशयजी श्रीवैद्यराज हरिदासजी साहब को मेरा प्रणाम स्वीकार हो,—

मुझे यह लिखनेमें अति हर्ष है कि, आपकी दोनों पुस्तकें "स्वास्थ्य-रक्षा" और "चिकित्सा चन्द्रोदय" बहुत ही उपयोगी हैं।

आपका—डाक्टर शिवराम सिंह,
आगरा।

श्रीमन्! नमस्ते। आपका बनाया हुआ "चिकित्सा चन्द्रोदय" नामक ग्रन्थ का प्रथम भाग मेरे सामने है। आपने इस पुस्तक को लिखकर सर्वसाधारण का भारी उपकार किया है। मैं निःसंकोच कहता हूँ, कि आजतक जितनी भी पुस्तकें भाषा में वैद्यक-सम्बन्धी निकली हैं; उन सबों से कहीं बढ़कर इसकी रचना सर्वसाधारण के लिये उपयोगी सिद्ध होगी। अस्तु, अब आप शीघ्रातिशीघ्र द्वितीय भाग भी तैयार कीजिये। यदि तैयार हो तो शीघ्र ही १ प्रति मेरे नाम वी० पी० से प्रेषित कीजिये।

आपका—लक्ष्मीचन्द्र आर्य वैद्य,
मु० ओझा बलिया।

"खंडेल वाल-हितैषी" आगरा लिखता है:—यह एक प्रसन्नता और गौरव की बात है कि, कलकत्ते की मशहूर फर्म जो "हरिदास एण्ड कम्पनी" के नाम से प्रसिद्ध है, उसने अनेक उत्तोमत्तम और उपयोगी पुस्तकें प्रकाशित कर हिन्दी की जैसी महान सेवा की है और साहित्य-भण्डारमें अमूल्य रत्नोंकी वृद्धि की है, उससे यह कार्यालय हिन्दी-संसार में अपूर्व प्रशंसाके साथ विख्यात हो गया है और

दिन प्रति दिन नवीन-नवीन विविध विषयक पुस्तकें ऐसी सुन्दरता और सजधजके साथ निकला रहा है, जिनको विद्या और साहित्य-प्रेमी बड़े शौक़ से ख़रीदते और पढ़कर लाभ उठाते है। दो एक पुस्तकों का यहाँ उल्लेख किया जाता है, जो उक्त कार्यालय से धन्यवाद-पूर्वक प्राप्त हुई हैं।

"चिकित्सा चन्द्रोदय" दो भाग—इस अमूल्य ग्रन्थ की पूर्ण समालोचना करने के लिये तो काफी समय और जगह चाहिये ; लेकिन हम इतना कहे बिना नहीं रह सकते कि, जैसी ख़ूबी के साथ यह ग्रन्थ लिखा गया है, उसने सागर को गागर में भरने वाली कहावत को चरितार्थ करने में कोई कसर नहीं रक्खी है और वैद्यक जैसे गम्भीर और कठिन विषय को ऐसी उम्दगी के साथ ऐसी सरल और आमफ़हम भाषा में लिखा है, जिसको एक साधारण हिन्दी पढ़ा हुआ भी ख़ूब अच्छी तरह पढ़ और समझकर लाभ उठा सकता है तथा इसको पढ़ कर आवश्यक बातोंमें वैद्यक-शास्त्र का उतना ही ज्ञान प्राप्त कर सकता है, जितना कि चरक सुश्रुत इत्यादि संस्कृतके बड़े-बड़े ग्रन्थों द्वारा होता है। वैद्यक-शास्त्र की सभी जानने योग्य बातें इसमें सार रूपसे भर दी गयी हैं और समस्त छोटे बड़े रोगोंकी परीक्षा, निदान, चिकित्सा ऐसी उत्तम रीति से लिखी गयी है जिसके समझने में ज़रासी कठिनता नहीं होती। जगह-जगह बहुत से परीक्षित (आज़मूदा) नुसख़े अनेक रोगों तथा स्वास्थ्यरक्षा और आरोग्य वृद्धि के ऐसी रीति से लिख दिये गये हैं, जिनको सब कोई समझकर आसानी से तैयार कर सकता है। इसके प्रथम भाग में स्वास्थ्य-सम्बन्धी सभी सिद्धान्तों की बातें दर्ज हैं, जिनके जानने से मनुष्य अनेक प्रकार के शारीरिक रोगों से बच सकता है और जिनका जानना गृहस्थियों के लिये अत्यन्त आवश्यक और लाभदायक है। हम पूर्ण विश्वास के साथ कह सकते हैं कि ये ग्रन्थ प्रत्येक गृहस्थ के संग्रह करने योग्य है।

वङ्गसेन प्रभृति अनेक आयुर्वेद ग्रन्थों के अनुवादक और लेखक, आयुर्वेद के पूर्ण अनुभवी विद्वान् भिषग्श्रेष्ठ "वैद्य"-सम्पादक श्रीमान् शंकरलालजी महोदय अपने सुविख्यात "वैद्य" मुरादाबादमें लिखते हैं:—

"हरिदास एण्ड कम्पनी की पुस्तकें—कलकत्ते की हरिदास कम्पनी हिन्दी में विविध प्रकार के उत्तमोत्तम ग्रन्थों का प्रकाशन कर अच्छा नाम पैदा कर रही है। उसके द्वारा प्रकाशित हुए अनेक ग्रन्थरत्न हिन्दी के साहित्य-भण्डार की ख़ूब शोभा बढ़ा रहे हैं। उक्त कम्पनी ने हमारे पास निम्नलिखित पुस्तकें भेजने की कृपा की है :—

"चिकित्सा चन्द्रोदय प्रथम और द्वितीय भाग। प्रथम भाग की पृष्ठ-संख्या ३५० और द्वितीय भाग की पृष्ठ-संख्या ६०० है। पुस्तक बहुत बढ़िया विलायती क़ाग़ज़पर उत्तम स्याहीसे छापी गयी है। छपाई-सफ़ाई इससे अच्छी नहीं हो सकती। दोनों भागों की पृथक्-पृथक् बढ़िया कपड़े की सुनहरी जिल्दें बाँधी गयी हैं। पहले भाग में शरीर सम्बन्धी कई बढ़िया रङ्गीन चित्र दिये गये हैं। द्वितीय भाग में भी कुछ यन्त्रों के चित्र हैं।

"इसके लेखक श्रीयुक्त पं० हरिदासजी वैद्य हैं। आप हिन्दी के सुलेखक होने के सिवा एक अच्छे चिकित्सक भी हैं। आपने बहुत दिनों तक चिकित्सा द्वारा अनुभव प्राप्त करके, इस पुस्तक को लिखा है। आपकी लिखी "स्वास्थ्यरक्षा" नामक पुस्तक पहले पठित समाज में ख़ूब आदर पा चुकी है। अतएव आपकी लिखी हुई पुस्तक के अच्छे होनेमें सन्देह ही क्या हो सकता है?

"प्रथम भाग में चरक, सुश्रुत, वाग्भट्ट, बङ्गसेन, शार्ङ्गधर आदि प्राचीन आयुर्वेदीय ग्रन्थोंके आधार पर अनेक ज्ञातव्य विषय बड़ी उत्तमरीति से सरल भाषा में लिखे गये हैं। साथ ही ग्रन्थकर्त्ता महोदय की ओर से भी अच्छा प्रकाश डाला गया है। इसमें प्रथम आयुर्वेद की उत्पत्ति, आयुर्वेद की वर्त्तमान अवस्था, आयुर्वेद पढ़ने और पढ़ाने वालों के ध्यान

देने योग्य बातें, चिकित्साकर्म आरम्भ करनेवाले वैद्यों को शिक्षा, उपयोगी परिभाषायें, मनुष्य-शरीर का वर्णन, त्रिदोषविचार, दोष और धातुओं की क्षयवृद्धि, प्रकृति, अग्नि, बल और अवस्थाविचार, ऋतुचर्या, निदानपञ्चक, रोगपरीक्षा, असाध्य रोगों के लक्षण, द्रव्यों के रस वीर्य, विपाकादि का वर्णन, हितकारी और अहितकारी पदार्थ, औषधियों के प्रतिनिधि, औषधि-परीक्षा, विरेचन का वर्णन एवं मल-मूत्रादि के तेरह प्रकार के वेगों को रोकने से उत्पन्न हुए रोग और उनकी चिकित्सा आदि कितने ही आवश्यकीय विषयों का संग्रह किया गया है। संग्रह बहुत ही अच्छा हुआ है। प्रत्येक विषय खूब खोलकर समझाया गया है। पुस्तक सर्व प्रकार से अच्छी हुई है, इसमें सन्देह नहीं।

"दूसरे भाग में ज्वररोग की चिकित्सा अतिविस्तृत और विशदरूप से लिखी गयी है। वास्तव में "ज्वरचिकित्सा" की इतनी अच्छी और पुस्तक अन्यत्र कहीं नहीं छपी। इसमें आयुर्वेद के अनुसार ज्वरों का वर्णन, उनके विविध भेद, निदान लक्षण, साध्यासाध्यता, पथ्यापथ्य और विविध योगों द्वारा उनकी चिकित्सा बड़े अच्छे ढङ्ग से शुद्ध और सरल भाषा में लिखी गयी है। साथ ही ग्रन्थकर्त्ता महोदय ने अपने और दूसरों के आज़माये हुए कितने ही परीक्षित प्रयोग भी लिख दिये हैं। इससे ग्रन्थ की उपादेयता और भी बढ़ गयी है। कहीं-कहीं डाक्टरी और यूनानी मत का भी दिग्दर्शन कराया गया है। टाइफाइड-फीवर, निमोनिया आदि अङ्गरेज़ी ढङ्ग के रोगों का डाक्टरी मत से वर्णन किया गया है। इसके सिवा बालकों के समस्त रोगों का वर्णन और उनकी चिकित्सा विस्तृतरूप से वर्णन की गयी है। गर्भवती और प्रसूता स्त्रियों के ज्वरादि रोगों की चिकित्सा का वर्णन भी अच्छे ढङ्ग से किया गया है। पश्चात् ज्वर के उपद्रव और उनकी पृथक्-पृथक् चिकित्सा एवं अन्त में कुछ औषधियों की शोधनविधि लिखकर पुस्तक समाप्त की गयी है। इस ग्रन्थ के दोनों भाग इतने उपयोगी और सरल

हैं, कि इनसे अच्छे पढ़े-लिखे वैद्यों से लेकर साधारण स्त्री पुरुष तक लाभ उठा सकते हैं। प्रत्येक गृहस्थ को ये दोनों भाग मँगाकर अपने घर में रखने चाहियें। उन विद्यार्थियों के भी यह ग्रन्थ बड़े काम का है, जो आयुर्वेद के गूढ़ तत्वों का सीधी सादी हिन्दी भाषा में ज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं। इसको लिखकर ग्रन्थकर्त्ता महोदय ने बड़ा अच्छा काम किया है। इसके लिये उनको जितना धन्यवाद दिया जाय, थोड़ा है। हम आशा करते हैं कि, इसके आगे के भाग भी शीघ्र ही प्रकाशित होंगे।"

मारवाड़ी नागपुर लिखता है :—चिकित्सा चन्द्रोदय पाँचवाँ भाग :

चिकित्सा चन्द्रोदय का आदर आज भारतके घर २ में हो रहा है। यही इसकी परम उपयुक्तताका प्रमाण है। मारवाड़ीके पाठकोंको हम इसके चार भागोंका परिचय दे चुके हैं, जिनमें प्रायः सब ही रोगोंको चिकित्सा आ चुकी है। आज हमें उसका पाँचवाँ भाग मिला है। यह भी वड़ा उपयोगी है। यह तीन खण्डोंमें विभक्त किया गया है। प्रथम खण्डमें अफीम, संखिया, वचनाभ आदि जितने स्थावर विष हैं उनकी विस्तार से पहिचान एवं चिकित्सा लिखी गई है और दूसरे खंड में सर्प, बिच्छू, कनखजूरे, मेंढक, छिपकली, बर्र, ततैया, मूंसे, मक्खी, मच्छर आदि जंगम विषोंकी परीक्षा एवं उनके उपाय लिखे हैं। अधिक तो क्या कोई छोटी मोटी विषकी ऐसी चीज़ नहीं मिलेगी कि जिसकी इसमें चिकित्सा लिखी गई हो। सारांश कई यूनानी, डाक्टरी आयुर्वेदकी पुस्तकोंका मन्थनकर यह विष-चिकित्सा का वृहत् संग्रह तयार किया गया है। सबपर विदित है, कि भारत में हज़ारों ही नहीं लाखों प्राणियोंकी मृत्यु ज़हरीले जानवरों एवं संखिया आदिके विषोंसे हुआ करती है। अकेले युक्त प्रान्त में गत वर्ष १७००० आदमी केवल सर्पदंश से काल के गालेमें चले गये। ऐसी अवस्था में श्री हरिदासजी वैद्यको धन्यवाद है, कि जिन्होंने विष-चिकित्साका इतना बड़ा संग्रह तयार कर

प्रकाशित किया। यदि प्रत्येक गाँव में इस भाग की एक-एक प्रति रहेगी, तो बहुत से प्राणियोंकी अकाल मृत्यु से जीवनरक्षा होगी। देहाती लोग विना कुछ खर्च किये ज़हरीले जानवरोंसे अपनी रक्षा कर सकेंगे।

इसी प्रकार तीसरे खण्ड में स्त्रियों के रोग, क्षुद्ररोग एवं मूंजी क्षय रोगके विषयमें भी खूब विस्तारसे लिखा गया है। स्त्री रोगों में प्रदर, सोमरोग, रजोदोष, सन्ततिका न होना, मूढ गर्भ, प्रसूति रोग आदि कई रोगोंके निदान एवं चिकित्साविषय में कोई बात छूटने नहीं पाई है। प्रिय पाठक जानते हैं, कि लाखों स्त्री पुरुष हरसाल उक्त स्त्री-रोगों एवं मूँजी क्षय रोग के शिकार बन कर भर जवानी में काल के गालमें चले जाते हैं। यदि इस पुस्तकका प्रत्येक घरमें आदर होगा, तो निस्सन्देह लाखों प्राणोंकी जो हर वर्ष हानि हो रही है वह न होगी। ऐसी उत्तम पुस्तक लिखनेके कारण हम फिर एक बार इसके बनाने वालेको धन्यवाद दे आशा करते हैं, कि प्रत्येक सज्जन ऐसे उत्तम ग्रन्थका संग्रह करनेसे कदापि न चूकेंगे, जो कि प्रकाशकको लिखने से मिल सकता है।

"कर्त्तव्य"—इटावा लिखता है :—हिन्दी के सुप्रसिद्ध लेखक, अनेक पुस्तकों के प्रकाशक, हरिदास एण्ड कम्पनी के प्रोप्राइटर श्रीयुक्त हरिदास वैद्य जी हिन्दी जगत् में अच्छी तरह परिचित हैं। उन्होंने इस ग्रन्थरत्न की रचना की है। हिन्दी-जगत् में वैद्यक विषय का यह अपूर्व ग्रन्थ है। इतना विस्तृत, इतना उत्तम और ऐसे सरल ढङ्गसे लिखा हुआ कोई ग्रन्थ हिन्दी में अबतक हमें नहीं दिखलाई पड़ा। अनेक संस्कृत और अंगरेज़ी व यूनानी की पुस्तकों में जो वैद्यक-विषय फैला हुआ पड़ा था, उसे सिलसिले वार करके चतुर ग्रन्थ-लेखक ने ग्रन्थ को सुसज्जित कर दिया है। यही नहीं, प्राचीन ग्रन्थों में और अनुभवी वैद्योंके अनुभव में विभिन्न रोगों पर जो परीक्षित नुसखे पाये गये हैं, उन सबका यह संग्रह है। वैद्यक-जगत् में जो कुछ हो सकता है वही इसमें है, परन्तु अन्तर केवल यही है कि प्राचीन संस्कृत के ग्रन्थों की प्रक्रिया ऐसी है, कि उसे विना गुरु द्वारा

सर्वसाधारण नहीं जान सकते ; उधर दूसरी तरफ वैद्यकके सम्बन्ध में, रोगोंकी चिकित्सा में और शारीरिक बातों में अनेक नयी २ बातों का पता लगा है। प्राचीन ग्रन्थों से ही अब काम नहीं चल सकता। फिर संस्कृत में होने से प्राचीन ग्रन्थों से सर्वसाधारण उतना लाभ भी नहीं उठा सकते। इस ग्रन्थरत्न से यह अभाव मिट गया है। प्रत्येक रोग के निदान, लक्षण और चिकित्सा का इसमें विस्तृत वर्णन है। भाषा ऐसी सरल और सुन्दर है, कि पढ़ने में उपन्यास का सा मज़ा आता है। वैद्यक-जैसे कठिन विषय को ग्रन्थकार ने अपनी स्वभावसिद्ध प्रतिभा से सर्व-साधारण का प्रीतिभाजन बना दिया है। पुस्तक पाँच भागों में विभक्त है। अभी इसके तीन भाग और निकलेंगे और इस तरह सम्पूर्ण पुस्तक आठ भागों में पूर्ण होगी।

प्रथम भाग में आयुर्वेद की उत्पत्ति, शरीर-विज्ञान, नाड़ी विज्ञान, हृदय-वर्णन आदि के सिवाय शरीरगत शिराओं, नाड़ियों और अस्थियों का वर्णन है। वैद्यक-शास्त्र में आने वाले पारिभाषिक शब्दोंका इसमें विस्तृत व्याख्यान किया गया है। इस भाग में ३४० पृष्ठ हैं और मूल्य सादी जिल्द का ३) और सजिल्द का ३॥) है।

द्वितीय भाग में ज्वर को उत्पत्ति, सर्वप्रकार के ज्वरों के भेद, उनके लक्षण और चिकित्सा लिखी गई है। ज्वरों के विषय में इतना अधिक विस्तृत वर्णन और सैकड़ों प्रकार के परीक्षित नुसखों का संग्रह हमने अन्यत्र नहीं देखा। इस भाग की पृष्ठ-संख्या ६०० और मूल्य ५) है सजिल्द का ५॥) है।

तृतीय भागमें अतिसार, संग्रहणी, बवासीर, मन्दाग्नि, अजीर्ण, हैज़ा, कृमिरोग, पाण्डुरोग, सोज़ाक और उपदंश आदि भनायक रोगों का विस्तृत वर्णन और उनकी चिकित्सा है। सैकड़ों अनुभूत नुसखे इन रोगों पर दिये गये हैं, जो बड़े से बड़े राजा महाराजाओं और ग़रीब से ग़रीब तक को उपयोगी हैं। इस भाग की पृष्ठ-संख्या ५०० मूल्य सादी जिल्द का ४।) और सुनहरी जिल्द का ५) है।

चतुर्थ भाग में प्रमेह, नपुंसकता और धातु रोगों का विस्तृत वर्णन, लक्षण, निदान और चिकित्सा लिखी गई है। बाजीकरण-सम्बन्धी औषधियाँ भी लिखी गयी हैं। धातुओं के शोधन मारण की विधि भी है। पृष्ठ संख्या ४३२ मू० सादी जिल्दका ३॥) सजिल्द का ४॥) है।

पाँचवें भाग में विष की उत्पत्ति, विष-उपविषों की सामान्य और विशेष चिकित्सा, सर्प, बिच्छू, भिड़, कनखजूरे आदिके काटने पर उपाय, स्त्रियों के गुप्त रोगों के लक्षण और चिकित्सा, इन्द्रलुप्त या गञ्ज की चिकित्सा, राजयक्ष्मा और उरःक्षत आदि रोगों के निदान और चिकित्सा है। इस भाग में स्त्रियों के प्रसव-समय के रोग और सन्तानोत्पादनके सुलभ उपायोंका अच्छा वर्णन है। नर और नारी की जननेन्द्रियों का भी इसमें खुलासा वर्णन है।

अस्तु, पुस्तक संग्राह्य है, सुन्दर है और वैद्यक-विषय में एक ही है। लेखक ने हिन्दी का एक बड़ा अभाव इस पुस्तक को लिखकर दूर दिया है, इसलिये वे धन्यवादार्ह हैं।

चिकित्सक-चूड़ामणि श्रीमान् पण्डितवर रामेश्वर जी मिश्र वैद्य-शास्त्री, कानपुर लिखते हैं :—मेरे मित्र पं० रमाशंकर अवस्थी ने कलकत्ते की प्रसिद्ध हरिदास-कम्पनी की "चिकित्सा-चन्द्रोदय" नामक पुस्तक के पाँच भाग 'समालोचनार्थ' मेरे पास भेजे थे। इन पाँचों भागों को पढ़ने के बाद, मैं इस राय पर पहुंचा हूं कि, इस सुन्दर पुस्तक में आयुर्वेद का पूरा मर्म आ गया है। यद्यपि कुछ सैद्धान्तिक बातों को संक्षेप में ही कहा है, पर जो कुछ कहा है, वह हिन्दी जानने वालों के लिए यथेष्ट है। नुस्खों का संग्रह प्रशंसनीय है। मैं आशा करता हूं कि, यह पुस्तक हिन्दी पढ़े-लिखे वैद्यों को पूरी सहायता पहुंचा सकेगी। लेखक का प्रयत्न सराहनीय है, अतः मैं श्रीयुक्त हरिदास जी वैद्य को इस परिश्रम के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ।

"धन्वन्तरि" लिखता है:—चिकित्सा चन्द्रोदय—लेखक बाबू हरिदास जी वैद्य, प्रकाशक हरिदास एण्ड कम्पनी २०१ हरिसन रोड कलकत्ता। सुप्रसिद्ध नरसिंह प्रेस कलकत्ता में मुद्रित। मूल्य अजिल्द का ३॥) सजिल्द का ४॥) इस पुस्तक के पाँच भाग प्रकाशित हो चुके हैं। किन्तु हमें इस पुस्तक का ४ था भाग ही समालोचनार्थ प्राप्त हुआ है। इस पुस्तक में प्रमेह, नपुंसकता आदि वीर्य्य-विकारों की चिकित्सा और निदान एवं धातु-उपधातुओं का शोधन, मारण विस्तार से सरल भाषा में लिखा है। लेखन-शैली नवीन और उत्तम है तथा अनेक परीक्षित प्रयोग प्रमेह नपुंसकता आदि वीर्य्य-विकार नाशक वर्णित हैं। पुस्तक उत्तम और संग्रह योग्य है। हम ग्राहकों से अनुरोध पूर्वक निवेदन करते हैं, कि एक २ पुस्तक मँगा लेखक का परिश्रम सफल करें।

"वैद्य" लिखता है :—चिकित्सा चन्द्रोदय पाँचवाँ भाग—लेखक श्री हरिदास जी वैद्य, प्रकाशक—हरिदास कम्पनी, २०१ हरिसन रोड कलकत्ता। पृष्ठ संख्या ६३०। साइज़ डेमी अठपेजी। छपाई, कागज़ अत्युत्तम। विलायती ढङ्ग की सुनहरी जिल्द बँधी पुस्तक का मूल्य ५॥)।

चिकित्सा चन्द्रोदय के पहले चार भागोंकी समालोचना "वैद्य" में प्रकाशित हो चुकी है। यह पाँचवाँ भाग भी अधिक महत्वपूर्ण हुआ है। इसमें चार भाग हैं। पहले भाग में वत्सनाभ, संखिया, कुचला, अफीम, भाँग, धतूरा आदि स्थावर विषों की चिकित्सा; दूसरे भाग में साँप, बिच्छू, कानखजूरा, बर्र, मूसा आदि जंगम विषों की चिकित्सा; तीसरे भाग में स्त्रियों के प्रदर, बन्ध्यत्व, मूढगर्भ, प्रसूतादि समस्त रोगों की चिकित्सा का विस्तृतरूप से वर्णन; साथ ही क्षुद्ररोगों की चिकित्सा और चौथे में राजयक्ष्मा रोग का निदान

और चिकित्सा उत्तम रीति से लिखी गई है। प्रत्येक विषय बड़ी ही सरलता से समझाया गया है, जिससे सामान्य पढ़े-लिखे मनुष्य भी इसको पढ़कर लाभ उठा सकते हैं। उक्त रोगों की चिकित्सा में परीक्षित प्रयोगोंका अधिकता से समावेश किया है। इससे पुस्तक का गौरव बहुत बढ़ गया है। हमारी राय में इतनी बड़ी पुस्तक में राजयक्ष्मा रोग का वर्णन और भी विस्तार के साथ होना चाहिए था। राजयक्ष्मा बड़ा जटिल, भयंकर और भारतव्यापी रोग है। इस पर जितना अधिक प्रकाश डाला जाय उतना ही अच्छा होगा। हम आशा करते हैं कि वैद्य जी इसके आगामी संस्करण में हमारी उचित प्रार्थना पर ध्यान दंगे।

"मारवाड़ी" नागपुर लिखता है:—चिकित्सा चन्द्रोदय चौथा भाग—प्रस्तुत पुस्तक वैद्य हरिदासजी की २५-३० वर्षतक की हुई वैद्यक-विषयक खोजका फल है। इसमें वैद्यक-विषयका आयुर्वेद यूनानी तथा डाक्टरी रीतिसे सरल हिन्दी भाषामें खूब विवेचन करके, संपूर्ण रोगोंके निदान और उनकी प्रायः परीक्षित औषधियाँ लिखी गई हैं। इसके पहले तीन भाग एक वार ही नहीं, दो दो तीन तीन बार हज़ारोंकी संख्यामें प्रकाशित हो चुके हैं, इसीसे पाठक जान सकते हैं कि चिकित्सा चन्द्रोदय थोड़े ही से समयमें, अपनी उपयुक्तताके कारण, भारत के घर घरमें आदर पा चुकी है। इन तीन भागोंमें प्रायः सभी रोगोंको ज्ञातव्य बातें तथा औषधियें आ चुकी हैं। अमीरी नुसखोंके सिवा बहुतसे ग़रीबी नुसखे भी ऐसे हैं, जो कौड़ियोंमें आवें और रोगीको भयंकर रोगसे छुड़ा दें। आजमूदा नुसखोंके सामने "परीक्षित" शब्द लिख दिया गया है, तदनुसार हमने भी उनमेंसे कई नुसखोंकी परीक्षा की, तो वे बहुत ठीक पाये गये। इसलिये हम सर्व साधारणकी सेवामें निस्सन्देह कह सकते

हैं कि "चिकित्साचन्द्रोदय" प्रत्येक कुटुम्ब एवं विशेषतः वैद्योंके लिये आदरणीय वस्तु है।

इसी ग्रन्थरत्नका चौथा भाग आज हमारे सामने है। प्रायः यह बात प्रगट है कि आज १०० में ९८ बीमार ऐसे मिलते हैं जो आतशक (गर्मी), सोजाक, प्रमेह, धातुक्षीणता, कमजोरी, नपुंसकता आदि किसी न किसी रोगमें गिरफ्तार होकर भी मारे शर्मके अपना रोग किसीपर प्रगट नहीं करते। उक्त रोगोंसे मुक्तता पानेके उद्देशको सामने रखकर ही यह भाग लिखा गया है। इसमें उक्त रोगोंका खूब अच्छा विवेचन किया गया है। बलवान बनाने तथा नपुंसकता आदिको मिटानेवाले सैकड़ों अमीरी व ग़रीबी नुस्खे और नाना प्रकारके पाक और तिले लिखे गये हैं जो कई बार आजमाये हुए हैं। स्त्रियोंको सन्तति देनेवाले फलघृतादि घृत तथा तैलोंका भी वर्णन है। इसके अतिरिक्त सभी प्रकारके रस, उपरस, धातु उपधातु और विषोपविषों के शोधन मारणका भी अच्छा वर्णन है। सारांश यह कि पुस्तक सर्वथा उपादेय है और प्रकाशकसे मिल सकती है। शायद इसका पाँचवाँ छठा भाग भी छप रहा है।

"स्वतन्त्र," कलकत्ता लिखता है:—प्रस्तुत पुस्तक चिकित्सा चन्द्रोदयका चौथा भाग है। इसमें प्रमेह रोगका वर्णन तथा उसकी सामान्य चिकित्सा नपुंसकता और धातु-रोग तथा उसकी सामान्य चिकित्सा धातुओंका शोधन मारण, कुछ उपधातु और विषोंकी शोधन-विधि और उपविषों की शोधन-विधिका वर्णन है। पुस्तककी उपयोगिताके सम्बन्धमें तो आयुर्वेद ज्ञाता ही अपना मत प्रगट कर सकते हैं, पर शिक्षाओं तथा रोग वर्णन से भी पुस्तक की उपयोगिता प्रगट होती है। कागज तथा छपाई सफाई भी बढ़िया है।

"ब्राह्मण सर्वस्व" लिखता है:—प्रस्तुत पुस्तकके अन्य भागों की

समालोचना "ब्राह्मणसर्वस्व" के पिछले अंकों में यथासमय निकल चुकी है। हर्ष की बात है कि प्रशंसित वैद्य जी इसके भाग पर भाग बराबर यथासमय शीघ्रता से निकाल रहे हैं। यह पाँचवाँ भाग आज सर्वसाधारणके सम्मुख उपस्थित है। अन्य भागों-की तरह इस भागको रचना भी बड़ा प्रशंसनीय हुई हैं। यह भाग तीन खण्डों में विभक्त है। पहले खण्ड में स्थावर विष व उपविषों की चिकित्सा दी गई है; द्वितीय खण्ड में जङ्गम विष (सर्प विच्छू ततैया कनखजूरा पागल कुत्ते) आदि की चिकित्सा का विस्तृत वर्णन है; तीसरे खण्डमें स्त्रियों के गुप्त रोग, प्रदर रोग, योनि रोग और गर्भ-सम्बन्धी रोगों की चिकित्सा है। प्रशंसित वैद्य श्री हरिदासजीने इसीके साथ राजयक्ष्मा और उरःक्षत आदि रोगों की चिकित्सा भी विस्तार के साथ लिख दी है। इसी भाग में मौके से नरनारी की जननेन्द्रियों का वर्णन भी खूब विस्तार में किया गया है।

सामान्यतया सब बातों का विचार करने पर, हमारी सम्मति में यह ग्रन्थ वैद्यक-विषय में हिन्दी में सर्वोपरि है। एक २ रोग पर अनेकों ही अमीरो-ग़रीबो परीक्षित नुसखे देकर ग्रन्थ-कर्त्ता ने इसको सर्वोपयोगी बना दिया है। फिर इसके लिखने का ढंग भी बहुत अच्छा है। सरल तथा चित्ताकर्षक भाषा में ग्रन्थ-कर्त्ता ने अपना मतलब स्पष्ट किया है, जिससे पढ़ने वालेको ज़रा भी कठिनता नहीं होती। हमें तो इस पुस्तक में कोई भी दोष नहीं मालूम पड़ता, शायद वैद्यक विद्याके आचार्य ही इसमें कोई दोष निकाल सकें।

"वैद्य" मुरादाबाद लिखता है—हरिदास कम्पनीकी पुस्तकें—चिकित्साचन्द्रोदय तृतीय भाग और चतुर्थ भाग। लेखक श्रीहरिदास

वैद्य। चिकित्साचन्द्रोदय के प्रथम भाग और द्वितीय भागकी समालोचना वैद्यमें पूर्व प्रकाशित हो चुकी । आज तृतीय और चतुर्थ भाग हमारे सामने हैं। ये दोनों भाग भी प्रथम और द्वितीय भागको तरह बड़ी सजधज के साथ, उत्तम कागज पर, बढ़िया स्याही से छपकर प्रकाशित हुए हैं। तृतीय भाग की पृष्ठ संख्या ५०८ और चतुर्थ भागकी ४३२ है। दोनों भागों की सुन्दर सुनहरी और बढ़िया विलायंती ढंग की जिल्दें बंधी हुई है। तृतीय भाग मूल्य सजिल्द ५) रु० बिना जिल्द ४॥) और चतुर्थ भाग का मूल्य सजिल्द ४॥) बिना जिल्द ३॥।) रु० है।

तृतीय भाग में—अतिसार, संग्रहणी, बवासोर, मन्दाग्नि, अजीर्ण, विशूचिका, कृमिरोग, पाण्डुरोग, सोजाक और उपदंश इन रोगों के कारण लक्षण, भेद और चिकित्सा ये सब विषय बड़े ही विस्तार के साथ लिखे गये हैं और चतुर्थभाग में—प्रमेह, नपुंसकता, धातुदौर्बल्य आदि रोगों का वर्णन और उनकी चिकित्सा एवं अन्त में धातुओं का शोधन, मारण विषय लिखा गया है। इसमें सन्देह नहीं, कि इन दोनों भागोंका संकलन बहुत ही अच्छा हुआ है। इनमें जिन-जिन रोगोंका वर्णन आया है, उनका परिचय और उनकी चिकित्सा बड़ी सरल रीति से विस्तारके साथ लिखी गई है। विशेष खूबी की बात यह है कि, इन दोनों भागोंमें अधिकतर वे ही प्रयोग दिये गये हैं, जिनकी कि कई-कई बार परीक्षा हो चुकी है। सच-मुच, इसका एक एक प्रयोग लाख लाख रुपये का है। गरीब व साधारण स्थिति के लोगों के लिए गरीबी ढंगके नुसखों का भी अच्छा संग्रह किया गया है। जो लोग आतशक, सोजाक, प्रमेह, नपुंसकता आदि रोगों के एक एक नुसखे के लिये वैद्यों व हकीमों के घर की खाक महीनों छाना करते हैं, उनको यह दोनों भाग मंगा कर अवश्य पढ़ने चाहियें। चिकित्सा का व्यवसाय करनेवाले साधारण पढ़े-लिखे वैद्यों के सिवाय साधारण मनुष्य भी इनको पढ़कर बहुत कुछ लाभ उठा सकते हैं।

———

जैसवाल-जैन आगरा लिखता है—चिकित्साचन्द्रोदय (चौथा भाग)—लेखक-बाबू हरिदास जी वैद्य, प्रकाशक हरिदास एण्ड कम्पनी, २०१ हरीसन रोड, कलकत्ता। पृष्ठ संख्या ४४८ मूल्य ३॥)

प्रस्तुत ग्रन्थ के प्रथम तीन भागों के विषय में हम पूर्व लिख चुके हैं। इस समय हमारे सामने इसका चौथा भाग है। आज कल ९० नहीं ९५ प्रति शत युवक प्रमेह आदि धातु सम्बन्धी रोगों से जकड़े हुए हैं। इनमें से अधिकांश या तो लज्जावश अपने रोग का चिकित्सा ही नहीं करवाते या चटकीले भड़कीले विज्ञापनबाज़ों की बातों में फँस कर अपना रुपया बर्बाद करते हैं। इस प्रकार देश के होनहार नौजवान आज अपनी ज़िन्दगी को भार स्वरूप बिता रहे हैं। ऐसे लोगों के लिये बाबू हरिदास जीने यह ग्रन्थ लिखकर सचमुच बड़ा ही उपकार किया है। इस भाग में प्रमेह के भिन्न २ भेदों का पूरा वर्णन किया है और उनकी चिकित्सा के अनुभूत प्रयोग बताये हैं। इसी प्रकार धातु-संबन्धी अन्य सभी रोगोंका भी इस पुस्तक में बड़े अच्छे ढङ्ग से वर्णन है। इन रोगों को चिकित्सा का भी पूरा मसाला है। सैकड़ों ऐसे प्रयोग लिखे हैं, जो निस्सन्देह लाभदायक होंगे। अन्त के प्रायः १०० पृष्ठों में अभ्रक, शीशा, सोना, चांदी आदि २ धातुओं के भस्म बनाने की पूरी विधि, अनेक विषों के शोधन की क्रियाएं बताई हैं। इसके सहारे वैद्य लोग ही नहीं, साधारण लोग भी इन चीजोंको बना सकते हैं। इस प्रकार यह भाग सर्वसाधारण के लिये बहुत ही उपयोगी और हितकर है। आशा है, कि समग्र पाठक इसकी एक २ प्रति अवश्य अपने पास रक्खेंगे।

दैनिक 'वर्तमान' कानपुर लिखता है—कलकत्तेकी सुप्रसिद्ध हरिदास कम्पनी 'चिकित्सा चन्द्रोदय' नामक वैद्य-विद्या सम्बन्धी एक अत्यन्त उपयोगी पुस्तक प्रकाशित कर रही है। इसके चार भागोंकी समालोचना हम कर चुके हैं। उन चारों भागोंमें आयुर्वेदके समस्त सिद्धान्तों, विचारों

और निदानों तथा उपचारों का वर्णन है। चरक, सुश्रुत, वाग्भट्ट भावप्रकाश, बंगसेन आदि २ समस्त ग्रन्थों का निचोड़ और पूरी व्याख्या इस पुस्तक में अनुभव सहित लिख दी गई है। इस "चिकित्सा-चन्द्रोदय" के लेखक कलकत्ते के प्रसिद्ध श्रीहरिदासजी वैद्य हैं, जिनकी औषधियाँ भारतवर्ष भर में खरे सिक्के की तरह प्रचलित हैं। यह पुस्तक सिर्फ हिन्दी जानने वाले वैद्यों को पूर्ण पंडित बना देनेके लिए ही लिखी गई हैं, लेकिन, साथ ही समस्त शास्त्रोक्त कथन देकर विद्वानों के लिए भी अत्यन्त उपयोगी बना दी गई हैं। हरेक वैद्यके पास इसका रहना उतना ही ज़रूरी है, जितना कि हिन्दू गृहस्थमात्र के पास श्री रामायण का होना स्वभावतः आवश्यक है।

इस पाँचवें भाग में लगभग ६५० पृष्ठ हैं। छपाई और कागज बहुत ही सुन्दर है। सुनहली मज़बूत जिल्द के होते हुए भी मूल्य सिर्फ पौने छः रुपये ही हैं। इस भाग में, सब प्रकारके विषोंकी चिकित्सा लक्षणादि सहित दी गई है। साथ ही स्त्री-रागों की ३०० पृष्ठोंमें विवेचना दी गई है। शायद वैद्यक शास्त्रोंमें भी इतना विशद वर्णन न होगा। डाक्टरी, हकीमी और वैद्यक के हज़ारों नुसखे लिख कर पुस्तक को तरह २ के उपचारों और प्रयोगों का कोष बना दिया है। पाँचों भाग एक साथ मंगाने वाले से २४॥।) की जगह सिर्फ २०॥।) ही लिये जाते हैं। एक बार मंगाकर केवल हिन्दी जानने वाला भी पूरा वैद्य बन सकता है। हमारा तो विश्वास है कि, हिन्दी में वैद्यक-सम्बन्धी इतना बड़ा और प्रामाणिक ग्रन्थ कोई दूसरा नहीं है। इस सफलता पर हम वैद्यवर श्रीहरिदासजी को हार्दिक बधाई देते हैं।

"हिन्दी मनोरञ्जन" कानपुर लिखता है—चिकित्सा चन्द्रोदय (पाँचवाँ भाग), प्रकाशक हरिदास कम्पनी, २०१ हरिसन रोड, कलकत्ता। मूल्य ५) सजिल्द ५॥।)

चरक, निघण्टु, सुश्रुत, बंगसेन आदिक ग्रन्थों की सहायता से,

हिन्दी में यह उपयोगी पुस्तक बाबू हरिदासजी वैद्य लिख रहे हैं। इसके पहले भाग में आयुर्वेदिक व्यवस्था पर अच्छा प्रकाश डाला गया है। दूसरे भाग में सब प्रकार के ज्वरोंका पूर्णांग वर्णन है और निदान तथा औषधियाँ लिखी गई हैं। तीसरे भाग में, अतिसार, संग्रहणी, मन्दाग्नि, बवासीर, पाण्डुरोग, हैज़ा, आशतक, गरमी, सोज़ाक आदि भयंकर रोगों का विस्तार-पूर्वक आलोचन तथा उपचार लिखा गया है। चौथे भागमें नामर्दी और प्रमेह पर लेखक ने यूरोप तथा भारत के समस्त ग्रन्थों का सारांश लिख दिया है। हज़ारों उत्तमोत्तम नुसखे भी लिखे हैं।

पाँचवाँ भाग हमारे सामने है। इस भाग में अफ़ीम, संखिया, कुचला, धतूरा आदि विषों की चिकित्सा का वर्णन है। साँप, बिच्छू, कनखजूरा, गुहेरा, चूहा, बर्र, मक्खी, कुत्ता आदिक के काटे हुओं की ओषधियों का वर्णन है। अन्त में स्त्रियों के प्रदर रोग, बाँझपन तथा मासिक धर्म की ख़राबी का विस्तृत वर्णन है। पाँचों भाग अच्छे हैं, लेकिन यह पाँचवाँ भाग अधिक उपयोगी है। इस पुस्तक के तीन भाग और प्रकाशित होंगे, जोकि लिखे जा रहे है। हिन्दी में इस ढंगकी पुस्तक कोई भी नहीं थी, अतः हम लेखक को इस सफल प्रयत्न के लिए हार्दिक बधाई देते हैं। इस पुस्तक से सिर्फ़ हिन्दी जाननेवाले वैद्यों को बहुत बड़ी सहायता मिलेगी, क्योंकि समस्त आयुर्वेदिक ग्रन्थों का निचोड़ इस पुस्तक में आ गया है।

नोट—"श्रद्धा" प्रभृति अनेक समाचारपत्रों तथा विद्वान् वैद्यों और सर्व्वसाधारणने इस ग्रन्थकी प्रशंसा में बहुत-कुछ लिखा है, उस सबको हम यहाँ छापनेमें असमर्थ हैं; क्योंकि अत्यधिक ख़र्च पड़ जानेका भय है। बुद्धिमानों को इशारा ही काफी होता है; फिर हमने तो सज्जनों के विश्वास दिलाने के लिये बहुत कुछ लिख दिया है। आजतक हिन्दी-संसार में वैद्यकका बिना गुरुके वैद्यक सिखानेवाला इससे अच्छा ग्रन्थ और नहीं निकला—यह बात, ऊपर की विद्वानों की सम्मतियों से, स्पष्ट

मालूम होती है। फिर भी हम "चिकित्सा चन्द्रोदय" पाँचों भागोंके आठ-आठ सफे, कुछ काँटछाँट कर, बतौर नमूनेके पीछे छाप आये हैं। उससे पाठकोंको मालूम हो जायगा कि, ग्रन्थ की शैली और भाषा, वास्तव में ही, एक बालकके समझने योग्य हुई है या नहीं और वैद्यको किसी रोग के इलाज के लिए और ग्रन्थ देखने की ज़रूरत तो न होगी।

शेक्सपियर, गोल्डस्मिथ, टेम्पल, लॉंगफेलो प्रभृति विद्वानों के अनमोल वचन जगह-जगह यथास्थान मिलेंगे। कुमारसम्भव, पञ्चतन्त्र, हितोपदेश, महाभारत, किरातार्जुनीय और रघुवंश प्रभृति अनेकानेक ग्रन्थों के मनोमोहक श्लोक भी मौक़े-मौक़े पर सजे हुए मिलेंगे। इस एक ही ग्रन्थ में आपको सारे संसार के नीतिज्ञों की नीति देखने को मिलेगी। नीति के लिये और ग्रन्थ देखनेकी आवश्यकता न होगी। बहुत लिखना फिजूल है; अनुवादक ने कोरा अनुवाद ही नहीं किया है, वरन् इसे घोर परिश्रम करके लिखा है; तब तो ४० या ५० सफ़ों में ख़तम हो जाने वाला ग्रन्थ पूरे ५०० (पाँच सौ) पृष्ठों में ख़तम हुआ है। लेखक महाशय ने एक खूबी और की है—वह यह कि, संसार में आकर उन्होंने जो-जो बातें आँखों से देखी हैं, अपनी नादानी या नासमझी अथवा अनुभवहीनता के कारण जो-जो दुःख और कष्ट उठाये हैं, मौक़े-मौक़े पर उनका भी ज़िक्र कर दिया है; इससे सोनेमें सुगन्ध हो गयी है। अपनी अच्छी बातों के गाने वाले बहुत लेखक आपने देखे होंगे; पर अपनी भूलों, अपनी बेवकूफियों और अपनी नादानी की बातों को पाठकों के सामने रखने वाला शायद कोई विरला ही लेखक आपने देखा होगा। लेखक महोदय को इस दुनिया में आये प्रायः पचास वर्ष हुए हैं, उनका जीवन विचित्र घटनाओं से भरा है, उन्होंने जगत् की बहुतसी ऊँचनीचों का अनुभव किया है और महाभयंकर विपत्तियाँ भोगी हैं; इससे आप समझ सकते हैं कि, लेखक का अनुभव कैसा होगा।

यूरुप का कोई लेखक यदि अपने अनुभव की ऐसी दस पाँच बातें भी किसी पुस्तक में लिख देता है, तो उस पुस्तक की लाखों प्रतियाँ दस-दस और बीस-बीस गुने मोल में फौरन बिक जाती हैं; क्योंकि अनुभव की हुई—आँखों देखी बातों का असर पाठकों पर बहुत जल्दी होता है। सच जानिये, अपूर्व पुस्तक है। पुस्तक क्या—अमृत का सागर है। इसकी एक-एक बूँद से मनुष्य का कल्याण हो सकता है। महाशोकार्त्त और विपद्ग्रस्तों को इस पुस्तक की एक-एक बात नया

जीवन दे सकती है, मुर्दादिलों को ज़िन्दादिल कर सकती है, आलसी और काहिलों को फुरतीला और उद्योगी बना सकती है, निर्धनों को धनवान कर सकती है, मूर्खों को चतुर बना सकती हैं और सीधे-सादों को धोखेबाज़ों के धोखे से बचा सकती है। अगर कोई व्यक्ति इस पुस्तक का रोज़ पाठ किया करे, तो निश्चय ही वह इस लोक में सुख से रहकर, अन्त में स्वर्ग और मोक्ष की प्राप्ति कर सकता है। फिर इस पुस्तक को हम "अमृतसागर" या स्वर्ग की कुञ्जी" कहें, तो अत्युक्ति या मुबालग़ा नहीं।

व्याख्या के नीचे महाराजा प्रतापसिंह की मर्मस्पर्शी हृदय-ग्राहिणी कविताएँ दे दी गयी है और उनके नीचे प्रत्येक श्लोक का सरल अँगरेज़ी अनुवाद भी दे दिया गया है, जिससे अंगरेज़ी-प्रेमी या स्कूल-कालिज़ोंके विद्यार्थी अँगरेज़ी भाषा का भी मज़ा उठा सकें।

चित्रों की भरमार है।

इसमें एक-से-एक बढ़कर भावपूर्ण २६ छित्र दिये गये हैं, जिनके देखने-मात्र से मन मुग्ध हो जाता है और फौरन दिल पर असर होता है। २००० साल में आज तक किसी ने भी नीति-शतक और वैराग्य-शतक में चित्र नहीं लगाये। लगाना तो दूर की बात है, आज तक किसी के ध्यान में भी यह बात नहीं आई। एक-एक चित्र ख़रीदने जाइयेगा, तो चार-चार आनेसे कममें नहीं मिलेंगे।

अवश्य मँगाइये।

—:—

मनुष्यमात्रको नीतिशतक ख़रीदना ज़रूरी है।

—:—

यदि आप सदा सुखपूर्वक रहना चाहते हैं, यदि आप धोखेबाज़ों के धोखे से बचना चाहते हैं, यदि आप सच्चे और झूठे मित्रों की पहचान जानना चाहते हैं, यदि आप बड़े-बड़े राजकाज चलाना चाहते हैं; यदि

आप अपनी सन्तान को चतुरचूड़ामणि देखना चाहते हैं, यदि आप अपनी बहू-बेटियों को पतिव्रता बनाना चाहते हैं, यदि आप अपने पुत्रों-को पितृभक्त बनाना चाहते हैं, यदि आप अपने कुटुम्ब-परिवार को सुपथ पर चलाना चाहते हैं ; यदि आप शोक, मोह, क्रोध और तृष्णा प्रभृति से पीछा छुटाया चाहते हैं, तो "नीति-शतक" ख़रीदिये। इसके लिये आप लालच न कीजिये। आप और काम में किफ़ायत कीजिये, पर रुपये बचाकर इसे अवश्य ख़रीदिये। अगर आपके पास रुपये नहीं हैं, तो ५) महाजन से उधार लेकर भी इसे ख़रीदिये। आप अपने पुत्रको सस्ता गज़ी का कपड़ा ख़रीद दीजिये, हाथ-खर्च को पैसे न दीजिये ; पर उसके हाथ में यह रत्न अवश्य दीजिये। आप अपनी गृहिणी या पुत्रवधू को गहने मत बनवाइये ; पर यह पुस्तक अवश्य दीजिये। कपड़े और गहने देने से केवल ऊपरी खूबसूरती बढ़ेगी ; पर इस रत्न के देने से आत्मा की खूबसूरती बढ़ेगी। आत्मा के सौन्दर्यपूर्ण होने से आपको, आपके पुत्र को, आपकी घरवाली को और आपकी पुत्रवधू या पुत्री को इस लोक और परलोक में सुख मिलेगा। हम ज़ोर देकर कहते हैं कि, आप इस पुस्तक को ख़रीदकर इतने खुश होंगे कि, जितने अपने जीवन में कभी भी किसी पुस्तक को ख़रीदकर न हुए होंगे। आप और आपके मित्र तथा आपके परिवार के लोग पुस्तक देखते ही वाह-वाह करेंगे।

एक बार फिर कहते है, इसके लिये विज्ञापन पढ़ते ही कार्ड लिख-कर हमें भेज दीजिये। देर करने से यह अनमोल रत्न हाथ न आयेगा। लागत बहुत लगने की बजह से, बहुत ही थोड़ी कापियाँ छपाई गयी हैं।

सम्मति।

पं० नर्मदा प्रसादजी शास्त्री बी० ए० भू० सम्पादक "शारदा" लिखते हैं :—

"संसार में अपना जीवन सुख और सफलताके साथ बिताने के लिए मनुष्य को नीतिज्ञान की आवश्यकता है। इसी नीतिज्ञानके लिये कविवर भर्तृहरिका नीतिशतक संस्कृत साहित्य में बहुत प्रसिद्ध है। इसको

बड़ी भारी विशेषता यह है कि, यह जितना सरल है, उतना ही सुन्दर है। इसी कारण थोड़ी बहुत संस्कृत जानने वालों को भी इसके अनेक श्लोक कण्ठाग्र रहते हैं। इस ग्रन्थ के अनेक हिन्दी अनुवाद हो चुके हैं, परन्तु प्रस्तुत पुस्तक जिस सुन्दर रूप में निकली है, उसकी कल्पना शायद ही किसीने को होगी। इस सुन्दर कल्पना का श्रेय बाबू हरिदासजी को है, जो हिन्दी के एक अति उत्साही पुस्तक-प्रकाशक ही नहीं, वरन एक सुलेखक भी हैं। यही कारण है, जो आप की प्रकाशित पुस्तकें उपयोगी होनेके साथ ही अपनी छपाईकी सजधज में निराली होती हैं।

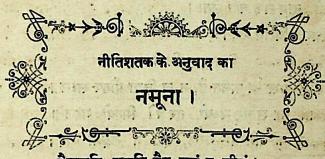
"इस नीतिशतक में पहले मूल श्लोक, उसके नीचे भावार्थ, भावार्थके नीचे व्याख्या और व्याख्याके अन्तमें अङ्गरेज़ी अनुवाद दिया गया है। पूर्व तथा पश्चिम के अनेक प्रसिद्ध नीतिकारों की नीतियाँ भी अनेक स्थानों पर दी गई हैं। कहीं-कहीं अनुवादकने अपना अनुभव भी लिख दिया है, जो बहुत अच्छा हुआ है। कितने ही श्लोकों के चित्र भी दिये गये हैं, जिस से पुस्तक में विशेषता आगई है। पुस्तक के आरम्भ में महाराजा भर्तृ-हरिका ३७ पृष्ठ व्यापी सचित्र परिचय भी दिया गया है। समस्त ग्रन्थ सुन्दर चिकने और मोटे कागज पर, तीन रङ्गोंमें छापा गया है। सब सजधज देखते हुए ८॥) मूल्य कुछ भी अधिक नहीं है।

अनेक ग्रन्थों के रचयिता, सुप्रसिद्ध "प्रताप" के जॉइन्ट एडीटर, "वर्तमान" के प्रधान सम्पादक पण्डितवर रमाशंकर जी अवस्थी महोदय "वर्तमान" कानपुर में ३१—१०—२१ को लिखते हैं :—

भारत-प्रसिद्ध सम्राट् भर्तृहरि को कौन नहीं जानता ? उन्हें जिस प्रकार वैराग्य उत्पन्न हुआ, और जिस प्रकार उन्होंने "वैराग्य शतक" "नीतिशतक" और "शृङ्गार शतक" नामक अमूल्य ग्रन्थों की रचना की, वह भी पढ़े-लिखे पाठकों को मालूम है। इस पुस्तकमें "नीति शतक" की बड़ी सुन्दर टीका की गई है। राजर्षि भर्तृहरि के वैराग्य उत्पन्न होनेकी कथा बड़ी ही रोचक है। पूरी कथा चित्रों में बायस्कोपकी तरह सुन्दरता के साथ चित्रितकी गई है। ब्राह्मण अमर-फल राजाको

दे रहा है। राजा भर्तृहरि अपनी रानीको वही फल देते हैं। रानी उसे अपने यार—दारोगाको देती है। दारोगा साहब अपनी प्यारी वेश्या को ले जाकर वही फल देते हैं। अब दूसरा पर्दा खुलता है, वही वेश्या राजा पर प्राण देती थी ; अतः वेश्या द्वारा वही फल फिर राजा साहब के हाथ में पहुँचता है, और भर्तृहरि अवाक् रह जाते हैं। यहीं से उन्हें वैराग्य उत्पन्न होता है। ये चित्र बड़े सुन्दर बने हैं। पुस्तक की भाषा बड़ी मधुर है। स्थान २ पर अनुवादकने फारसीकी कविताएँ देकर टीका को उपयोगिता बढ़ा दी है। पुस्तक परमोपयोगी है और हम अपने पाठकों से अनुरोध करते हैं, कि वे इस पुस्तक को अवश्य पढ़ें।

नीतिशतक के अनुवाद का

नमूना।

नैवाकृतिः फलति नैव कुलं न शीलं।
विद्यापि नैव न च यत्नकृतापि सेवा॥
भाग्यानि पूर्वतपसा खलु सञ्चितानि।
काले फलन्ति पुरुषस्य यथैव वृक्षाः॥ ६७॥

मनुष्य की सुन्दर आकृति, उत्तम कुल, शील, विद्या और ख़ूब अच्छी तरह की हुई सेवा—ये सब कुछ फल नहीं देते ; किन्तु पूर्वजन्म के कर्म ही, समय पर, वृक्ष की तरह फल देते हैं।

वृक्ष जिस तरह, समय पर, अपने फल देता है ; उसी तरह पहले जन्मके लिये हुए कर्म भी, अपने समय पर, अपना बुरा या भला फल देते हैं। सुन्दर सूरत-शकल, शील, विद्या और उत्तम सेवा से कुछ भी लाभ नहीं होता। किसी कवि ने ख़ूब कहा है:—

भाग्यं फलति सर्वत्र, न च विद्या न च पौरुषम्।
समुद्र मथनाल्लेभे हरिर्लक्ष्मी हरो विषम्॥

सब जगह भाग्य फलता है ; विद्या और पौरुष नहीं फलते। हरि और हर दोनों ने मिल कर समुद्र मथा ; पर हरि को लक्ष्मी मिली और महादेव को विष।

शैख़ सादी भी कहते हैं :—

हुनरवर चो बख़तश न बाशद बकाम।
बजाये रवद् केश न दानन्द नाम॥

जब भाग्य अनुकूल नहीं होता, तब हुनरमन्द जहाँ जाता है, वहीं उसको कोई नहीं पूछता—अथवा वह जाता ही ऐसी जगह है, जहाँ उसका कोई नाम तक नहीं लेता।

गिरिधर कविराय कहते हैं :—

कुण्डलिया।

भाग्य सर्वत्र फलत है, न च विद्या पौरुष सरल।
हरि हर सागर मथ्यो, हर को मिल्यो गरल॥
हर को मिल्यो गरल, हरी ने लक्ष्मी पाई।
घट भाग दो सम्पन्न, भाग की कही न जाई॥
कह गिरिधर कविराइ, कोऊ मिल खेलें फाग।
कोउ हमेशा रोवें, आयो अपने भाग॥

उस्ताद ज़ौक़ ने भी कहा है :—

क़िस्मत से ही लाचार हूँ, ए ज़ौक़ वगर्ना।
सब फन में हूँ मैं ताक़, मुझे क्या नहीं आता॥

भाग्य से ही लाचार हूँ, वर्ना कौनसा फन है, जिसको में अच्छी तरह नहीं जानता? मुझे क्या नहीं आता?

योगिराज ने बहुत ही ठीक बात कही है। रोज़ आँखों से देखते हैं, कि बड़े-बड़े विद्वान् और उद्योगी मारे-मारे फिरते हैं ; पूरासा खाना-कपड़ा भी नसीब नहीं होता। दूसरी ओर ऐसे लोग भी नज़र आते हैं, जो एक अक्षर भी पढ़े-लिखे नहीं ; जिन्हें धोती बाँधना और बात करना भी नहीं आता ; पर वे सहज में ही, मामूली से उद्योग से, लाखों

करोड़ों के स्वामी हो जाते हैं। इन बातों से साफ़ मालूम होता है, कि सभी अपने-अपने कर्मानुसार फल पाते हैं।

जिन्होंने पूर्वजन्ममें अच्छे कर्म नहीं किये हैं, जिन्होंने कुछ भी नहीं बोया है, वे इस जन्म में कैसे काट सकते हैं? जिसने आम बोये हैं, वह आम खाता है। पर जिसने बबूल बोये हैं, वह आम कैसे पा सकता है? पूर्वजन्म के अच्छे या बुरे कर्मोंका फल मिलता है, पर समय पर ही मिलता है; क्योंकि वृक्ष अपने मौसममें ही फल देता है। कहा है :—

काल पाय ही फलत हैं, शुभ अरु अशुभ निज कर्म।
ग्रीषम बोये धान ज्यौं, फलत शरद यों मर्म॥

मनुष्य खूब याद रखे, कि इल्म, अक़्ल, खूबसूरती और की हुई ख़िद्मत से कोई फ़ायदा नहीं—इनसे सुख नहीं मिलता। सुख मिलता है, पहले जन्म के किये हुए पुण्यों से। यदि पुण्य होते हैं, तो उत्तम फल मिलता है, पर समय पर; इसलिये उसे अधीर और निराश न होना चाहिये। कर्मको मुख्य समझ कर सन्तोष रखना चाहिये।

सार—सुख एकमात्र पूर्वजन्म के पुण्योंसे मिलता है।

॥ भजन ॥

(राग देस)

जब टेढ़े दिन आवें, ऊधो जब टेढ़े दिन आवें ॥ टेक ॥
कञ्चन छूत होत कर माटी, माँगे भीख न पावें ॥ १ ॥
यार दोस्त मुख से ना बोलें, ढिंग बैठत सकुचावें ॥ २ ॥
पढ़ा- लिखा कुछ काम न आवे, मूरख ज्ञान सिखावें ॥ ३ ॥
टेढ़ी लोंडी बनी कूबरी, जाको कंठ लगावें ॥ ४ ॥
चन्द्रकलासी बनी राधिका, ताकूँ जोग पठावें ॥ ५ ॥
अपना-अपना भाग सखी री, काकूँ दोष लगावें ॥ ६ ॥

दोहा—विद्या आकृति शील कुल, सेवा फल नहिं देत ।
फलत कर्महू समय में, ज्यों तरु फलन समेत ॥ ६७ ॥

97, A fine shape, a high family, good manners, knowledge or willing service are of no avail. Only the good actions done in a previous birth bear fruit at the proper time just as trees do.

अधिगतपरमार्थान् पण्डितान्मावमंस्था-
स्तृणमिव लघुलक्ष्मीर्नैव तान्संरुणद्धि ।
अभिनवमदलेखाश्यामगण्डस्थलानां,
न भवति विसतन्तुर्वारणं वारणानाम् ॥ १७ ॥

हे राजाओ ! जिन्हें परमार्थ-साधन की कुञ्जी मिल गयी है, जिन्हें आत्मज्ञान हो गया है, उनका आप लोग अपमान न कीजिये ; क्योंकि उनको तुम्हारी तिनके जैसी तुच्छ लक्ष्मी उसी तरह नहीं रोक सकती, जिस तरह नवीन मद की धारा से सुशोभित श्याम मस्तकवाले मदोन्मत्त गजेन्द्रको कमलकी डंडी का सूत नहीं रोक सकता ।

जिनका ईश्वर में सच्चा प्रेम हो जाता है, जो उसके अनन्य भक्त हो जाते हैं, जिनका उस पर सच्चा विश्वास हो जाता है अथवा जो आत्मा और ब्रह्म को जान जाते हैं, वे केवल ईश्वर या अपने आत्मा में ही मस्त रहते हैं । उन्हें संसारी धन-वैभव तो क्या—त्रिलोकी का आधिपत्य भी तुच्छातितुच्छ जँचता है । वे धन के लोभ से संसारी राजा महाराजाओं और धनियों की खुशामद क्यों करने लगे ? जो आत्मानन्द में मग्न रहते हैं या अपनी अचल भक्ति से ईश्वर को अपना बना लेते हैं, उन्हें किस बात का अभाव रहता है ? अष्ट सिद्धि नवनिधि उनके सामने हाथ बाँधे खड़ी रहती हैं ।

महाकवि दाग़ ने कहा है :—

तेरी बन्दानवाज़ी हफ्त किशवर बख़्शा देती है ।
जो तू मेरा जहाँ मेरा अरब मेरा अजम मेरा ॥

तेरी सेवा करने से सातों वलायतों का राज्य मिल जाता है। जब तू अपना हो जाता है तो सारे संसार के अपना होने में क्या सन्देह?

किसी बादशाह ने एक महात्मा से पूछा—"क्या तुम कभी मेरा भी ख़याल करते हो?" महात्मा ने जवाब दिया—'हाँ, उस समय जब कि मैं ईश्वर को भूल जाता हूँ।"

शेख़सादी ने कहा है :—

हर सू दवद आँकसजे दरे ख़ेश वर आनद।
वाँरा बख़वानद बदरे कस न दवानद॥

जिसे ईश्वर अपने द्वार से भगा देता है, वही घर-घर टुकड़े माँगता फिरता है; परन्तु जिसे वह अपने पास बुला लेता है, उसे किसी के भी द्वार पर जाने की ज़रूरत नहीं होती; अर्थात् जिनका ईश्वर से प्रेम हो जाता है, जिन्हें आत्मज्ञान हो जाता है, वे धन और रोटी के लिये किसी की खुशामद नहीं करते। अज्ञानी ही जगत् की झूठी माया में फँसते हैं।

हमें इस मौक़े पर एक कहानी याद आ गई है। उसे हम अपने पाठकों के उपकारार्थ नीचे लिखे देते हैं—किसी राजा के एक मिहतर था। मिहतर ने एक दिन राजभण्डार में चोरी करने का विचार किया। आधी रात के समय वह राजा के शयनागार के पास ही सेंध लगाने लगा। ठीक उसी समय रानी ने राजा से कहा—"मैं कितने दिनों से कहती हूँ; पर तुम बड़ी पुत्री की शादी नहीं करते।" राजा ने कहा—"उपयुक्त वर मिले विना, मैं किसके हाथ कन्या अर्पण करूँ?" जब रानी ने बहुत ही कहा सुनी की, तो राजा ने मजबूर होकर कहा—"अच्छा, कल सवेरे ही मैं पास के तपोवन में जाऊँगा। वहाँ मुझे पहले ही जो योगी मिल जायगा, उसी को अपनी कन्या और आधा राज्य दे दूँगा।" मेहतर ने राजा का यह संकल्प सुन लिया। वह मन-ही-मन विचार करने लगा—"अब वृथा परिश्रम क्यों करूँ? चोरी करने आया हूँ; अगर किसी को पता लग गया और मैं पकड़ा गया, तो प्राणनाश होने में भी सन्देह नहीं। जाऊँ; योगीका वेष बनाकर तपोवन में बैठ जाऊँ; इस तरह अना-

पास ही राजकन्या और आधा राज्य मिल जायगा।" वह ऐसा स्थिर करके अपने घर गया और वहाँ योगिवेश धारण करके रात में ही, प्रभात न होने पर भी, राजा के आने की राह में किनारे ही, तपोवन में बैठ गया। गजरदम सवेरे ज्योंही राजा तपोवन के क़रीब पहुँचे, वह समाधि लगाकर बैठ गया। राजा ने देखा कि, योगी गम्भीर ध्यान में मग्न है। राजा उसे साष्टाङ्ग प्रणाम करके उसके पास ही बैठ गया। राजाने बहुत देर तक प्रतीक्षा की, पर महात्मा का ध्यान भङ्ग न हुआ। अवशेष में बहुत देर के बाद महात्मा ने आँखें खोलीं। राजा ने उसके पैरों में गिरकर नगर में चलने की प्रार्थना की। बहुत कुछ ना नू के बाद योगिराज ने राजा की बात मान ली। राजा उन्हें बड़े आदर के साथ आगे करके ले आया। राजमहल में आने पर राजा ने योगिराज को सिंहासन पर बैठाकर उनके पैर धोये। रानी चँवर ढोरने लगी। कुछ समय बाद, राजा रानी दोनों ने हाथ जोड़कर प्रार्थना की—"भगवन! हमारे एक परमासुन्दरी कन्या है। आपकी अनुमति पाने से हम उस कन्या को और अपने आधे राज्य को श्रीचरणों में उत्सर्ग करना चाहते हैं।" मेहतर यह तमाशा देखकर मन-ही-मन विचारने लगा—"मैं ने केवल ढोंग से योगी का वेश धारण किया है—इतने से ही राजा रानी मेरे पैरों में गिरकर राजकन्या और आधा राज्य देने के लिये व्याकुल हैं। अगर मैं सच्चा योगी हो जाऊँगा, तो न जाने कितने राजा रानी मेरे पदानत होंगे—कितनी राजकन्या और कितने राज्य मुझे मिलेंगे।" इस तरह विचार करते-करते उसका दिल बदल गया। उसने राजा रानी की प्रार्थना अस्वीकार कर दी और तत्क्षण सिंहासन से उतरकर, व्याकुलभाव से, भगवान् को पुकारता-पुकारता वन को चला गया। फिर विषय उसका स्पर्श तक न कर सके। भक्ति का द्वार खुल गया; जीवन सार्थक हो गया; भगवान् की कृपा हो गयी—अमावस्या का अन्धकार पूर्णिमा की रात में परिणत हो गया। यह तो ज्ञान की प्रथमावस्था की बात है। जिन्हें पूर्ण ज्ञान हो जाता है, उनका तो कहना ही क्या?

सच है ; जिन पर जगदीश की कृपा हो जाती है, जिनके ज्ञानचक्षु खुल जाते हैं, जिनका अज्ञानान्धकार दूर हो जाता है, उनको संसारी धन-वैभव तुच्छ से तुच्छ जँचते हैं। ऐसे ईश्वर के सच्चे भक्तों और ज्ञानियों को जो प्रलोभन में फँसाना चाहते हैं, वे उन मूर्खों के समान ही हैं, जो मदमत्त गजराज को कमलनाल से बाँधने का वृथा प्रयास करते हैं।

कुण्डलिया॥

पण्डित परमार्थीन को, नहिं करिये अपमान।
तृण-सम सम्पत को गिनै, बस नहिं होत सुजान॥
बस नहिं होत सुजान, पटा झरमद हैं जैसे।
कमलनाल के तन्तु, बंधे रुक रहि हैं कैसे।
तैसे इनको जान, सबहिं मुख शोभा पण्डित।
आदरसों बस होत, मस्त हाथी ज्यों पण्डित॥१७॥

हिन्दी-जगत् में नई चीज़!!

मोक्ष की इच्छा रखनेवालों के देखने योग्य।

महाराज भर्तृहरि के नीति, श्रृङ्गार और वैराग्य,—ये तीनों शतक बहुत ही प्रसिद्ध हैं। इनका एक-एक श्लोक लाख-लाख रुपयों के लिये भी क़ीमती है। इन तीनों शतकों में से नीतिशतक का अनुवाद पहले

हमारे यहाँ से प्रकाशित हुआ था, तभी से हमारी इच्छा थी कि, हम "वैराग्यशतक" का अनुवाद भी छापें। वही "वैराग्यशतक" आज छपकर तैयार हो गया है। छपकर तैयार ही नहीं हो गया, बल्कि उसका दूसरा संस्करण भी हो गया है।

इस अनुवाद में पहले मूल संस्कृत श्लोक, उसके नीचे श्लोक का हिन्दी में सरल अर्थ, उसके नीचे उसकी खुलासा व्याख्या और उसके नीचे उसका अँगरेज़ी अनुवाद दिया गया है। अनुवाद ऐसा सरल किया गया है, कि बालक और स्त्रियाँ तक समझ सकें। व्याख्या में वैराग्य-सम्बन्धी दूसरे ग्रन्थों की कविताएँ भी मौक़े-मौक़े से सजा दी गयी हैं, जिससे पढ़ने वाले पर असर हुए बिना न रहेगा। इस एक ही पुस्तक में आपको गोस्वामी तुलसीदास, महात्मा कबीर और सुन्दरदास तथा महाकवि ग़ालिब, महाकवि दाग़ और उस्ताद ज़ौक़ प्रभृति विद्वानों की वैराग्यपूर्ण कविताओं का आनन्द भी उपलब्ध होगा। वैराग्य ऐसा विषय है कि, संसारी नासमझ मनुष्य इससे दूर भागते हैं; वैराग्य-सम्बन्धी पुस्तकें पढ़ने में उनका दिल नहीं लगता; पर इस पुस्तक में ऐसी कारीगरी की गयी है, कि कैसा ही विषयी मनुष्य क्यों न हो, एक बार पढ़ना आरम्भ करके, सारी पुस्तक ख़तम किये बिना न रहेगा। पढ़ते-पढ़ते उपन्यास का सा आनन्द आवेगा; साथ ही झूठे संसार से घृणा हुए बिना न रहेगी। पढ़ते-पढ़ते शोक और दुःख हवा हो जायँगे।

इस ग्रन्थ में पहले महाराजा भर्तृहरि का वृत्तान्त लिखा गया है। वृत्तान्त के साथ ७ तस्वीरें ऐसी मनोहर दी गयी हैं कि, घृणित नारी-चरित्र का चित्र नेत्रों के सम्मुख खिंच जाता है और चित्रों के देखने मात्र से संसारी लीला समझ में आ जाती है। सातों चित्रों से महाराज की कथा मालूम हो जाती है। शौक़ीन लोग चाहें, तो सातों चित्रों को मढ़ाकर कमरोंमें भी लगा सकते हैं। इनके सिवा २२ चित्र और भी ऐसे हैं, जैसे आज तक और किसी ने नहीं दिये। श्लोकों का भाव अजीब ढँग से चित्रों में चित्रित किया गया है। जो देखता है, कारीगर की

कारीगरी पर मोहित हो जाता है। उन चित्रों से ही, बिना पुस्तक पढ़े, मनुष्य पर संसार को असारता, देह को क्षणभङ्गुरता का बड़ा प्रभाव पड़ता है ; अभिमान चूर-चूर हो जाता है और बुढ़ापे का दृश्य सामने नाचने लगता है।

हम ज़ोर देकर कहते हैं कि, आज तक ऐसी पुस्तक हिन्दी, बँगला, गुजराती, मराठी प्रभृति किसी भी भाषा में नहीं छपी। हज़ार जगह से रुपया बचाकर इसे ख़रीदिये। इसके लिये ख़र्च किया गया रुपया सचमुच ही सार्थक होगा। ४७० सफ़ों की सुन्दर छपी पुस्तक है। काग़ज़ मजबूत एंटीक है। भाषा सरल सब के समझने योग्य है। तस्वीरें एक-से-एक बढ़कर हैं। केवल २६ चित्र ख़रीदियेगा, तो ४) में भी नहीं मिलेंगे ; इतने पर भी जो सुस्ती करेंगे, वे पछतायेंगे।

प्रत्येक हिन्दी जानने वाले स्त्री पुरुष को इसे अपने पाकेट में रखना चाहिये। सेठ साहूकार, मुनीम, गुमाश्ते, मास्टर, प्रोफेसर, विद्यार्थी, राजा, महाराजा, केवल हिन्दी जानने वाले अथवा अँगरेज़ी हिन्दी जानने वाले, हिन्दू और मुसलमान, जैनी और ईसाई सभी को इसे ख़रीदना चाहिये। इसमें धर्म-सम्बन्धी कोई झगड़ा नहीं। इसमें तो संसार-सागर से पार होने की राह संक्षेप में बताई है, जो सभी को जाननी चाहिये।

मूल्य अजिल्दका ४) सजिल्द का ५) जिल्द इतनी मनोहर और मज़बूत है कि तारीफ़ कर नहीं सकते। डाक-महसूल पैकिङ्ग सादी का ॥) सजिल्द का ॥=)

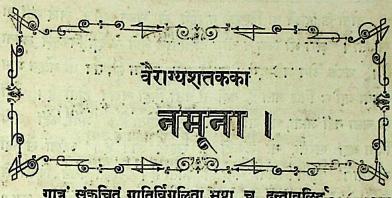
समाचार पत्रों की सम्मतियाँ।

कानपुर का "वर्त्तमान" लिखता है :—

सांसारिकता की फाँसी से मुक्ति दिलाने वाली तथा मोह-बन्धन से अरुचि उत्पन्न करने वाली जो शिक्षा महाराज भर्तृहरि ने अपने "वैराग्य शतक" में दी है, संसार के किसी भी साहित्य में ऐसी सर्वाङ्ग-पूर्ण वैराग्य-शिक्षा देखने में नहीं आती। इसी अद्वितीय शिक्षा को लेखक ने सरल हिन्दी तथा साथ ही अङ्गरेज़ी में अनूदित करने का शुभ प्रयत्न किया है। भाषा की सरलता पुस्तक की उपयोगिता को बढ़ाती है। इतना ही नहीं, पुस्तक में विषय-चर्चा के सम्बन्ध में दिये गये २६ चित्र और भी अधिक उपयोगिता बढ़ाते हैं। अभी तक यह बात शायद किसी के भी मस्तिष्क में नहीं आयी थी, कि भर्तृहरि की रूखी-सूखी शिक्षा सचित्र बनाकर इतनी अधिक रोचक बनाई जा सकती है। चित्रों के देखते हुए, यदि केवल चित्र-परिचय मात्र ही पढ़ा जाय, तो भी बायस्कोप की भाँति सम्पूर्ण वैराग्य-शतक की सैर हो जाती है। इस पुस्तक के प्रकाशन से हिन्दी की एक कमी की महत्वपूर्ण पूर्त्ति हुई है। हिन्दी-प्रेमियों को ऐसी उपयोगी पुस्तक अपने पास अवश्य रखनी चाहिये।

मुरादाबाद का "वैद्य" लिखता :—

वैराग्य-शतक—महाराजा भर्तृहरि कृत शतकत्रय महाकाव्य संस्कृत साहित्य में बहुत प्रसिद्ध हैं। उसका यह तीसरा शतक बढ़िया गद्य-पद्यात्मक अनुवाद सहित प्रकाशित हुआ है। यद्यपि भर्तृहरि शतक अनेक टीकाओं से विभूषित होकर कई स्थानों में छप चुका है; किन्तु इतना महत्वपूर्ण संस्करण अभी कहीं देखने में नहीं आया।

वैराग्यशतकका
नमूना ।

गात्रं संकुचितं गतिर्विगलिता भ्रष्टा च दन्तावलिर्-
दृष्टिर्नश्यति वर्धते बधिरता वक्त्रं च लालायते ॥
वाक्यं नाद्रियते च बान्धवजनो भार्या न शुश्रूषते हा ।
कष्टं पुरुषस्य जीर्णवयसः पुत्रोप्यमित्रायते ॥ १११ ॥

मनुष्य की वृद्धावस्था बड़ी खेदजनक है। इस अवस्था में शरीर सुकड़ जाता है, चाल मन्दी पड़ जाती है, दन्त-पंक्ति टूटकर गिर जाती है, दृष्टि नाश हो जाती है; बहरापन बढ़ जाता है, मुँह से लार टपकती है, बन्धुवर्ग बातों से भी सम्मान नहीं करते, स्त्री भी सेवा नहीं करती और पुत्र भी शत्रु हो जाते हैं ॥ १११ ॥

सचमुच ही मनुष्य का बुढ़ापा बड़ा दुःखदायी है। इस अवस्था में मनुष्य का शरीर भी वैरी हो जाता है। अनेक रोग आ घेरते हैं। खाँसी के मारे रात चैन न दिन चैन। हरदम दम फूला रहता है। दम का रोग ऐसा है कि, दम के साथ ही जाता है। दाँत अलग ही तकलीफ़ देते हैं। हरदम उँगली दाँतों में ही रहती है। उस्ताद ज़ौक ने खूब कहा है और बिल्कुल ठीक कहा है :—

जिन दाँतों से हँसते थे, हमेशा खिल खिल।
अब दर्द से हैं, वही रुलाते हिल हिल ॥ १ ॥
पीरी में कहाँ, अब वह जवानी के मज़े।
ऐ ज़ौक ! बुढ़ापे से है, दाँता किल किल ॥२॥

दाँतों के हिलने या बिल्कुल न रहने से सख्त चीज़ें खाई नहीं जा सकतीं। ज़रा भी सख़्त चीज़ दाँतों तले आने से दम निकलने लगता है। घरके लोग भले हुए, पैसा कमाकर रक्खा हो, तब तो मोहन भोग हलवा वग़ैरः मिल जाते हैं, नहीं तो बड़ी मिट्टी ख़राब होती है। पैरों से चला नहीं जाता, मन मारकर बैठ रहना होता है। अगर कहीं जाये बिना नहीं सरता, तो लकड़ी के सहारे जाते हैं। आँखों से नहीं दीखता। पढ़ना-लिखना बन्द हो जाता है। चलते-चलते किसी से टक्कर हो जाती है, तो दूसरा कहता है—"अरे मियाँ! अन्धे हो क्या? सूझता नहीं!" कानों से सुनाई नहीं देता। पास बैठा हुआ आदमी मुँह-सामने ही गाली क्यों न देता रहे? अपने शरीर की भी सेवा हो नहीं सकती, इसलिये शरीर और कपड़े गन्दे रहते हैं। लोग पास खड़े होने से घिन करते हैं। वही पुत्र जिसे बचपन में गोद में खिलाते थे; आप न खाते थे, उसे खिलाते थे; अच्छे-अच्छे कपड़े पहनाते थे; लाड़-प्यार करते थे; पढ़ाने लिखाने में शक्तिभर द्रव्य ख़र्च करते थे; आप तङ्गी भोगते थे, उसे तङ्गदस्त न होने देते थे; आप फटी धोती पहने फिरते थे, पर उसे बढ़िया धोती कुरता कहीं से भी चोरी-ज़ोरी न्याय-अन्याय से लाकर पहनाते थे, वही पुत्र अब मुँह से नहीं बोलता। उसकी स्त्री दिनभर गालियों की बौछार छोड़ा करती है। कहती है,—"बूढ़ा मरे तो संकट कटे।" पुत्रबधू तो पुत्रबधू—अपनी ख़ास अर्द्धाङ्गिनी ही देखते ही आँखें चढ़ा लेती है, हर वक्त खाउँ-खाउँ करती रहती है। आलिङ्गन करना तो दूर की बात है, अपने पास बैठाना भी बुरा समझती है। बीमारी-आरामी में सेवा-शुश्रूषा करती-करती कहने लगती है,—"अब तो तुम मर जाओ तो भला हो, मुझ से यह सब नहीं होता।" ऐसे-ऐसे हज़ारों दुःख खड़े हो जाते हैं। भगवान् किसी को बुढ़ापा न दिखावे।

महाकवि नज़ीर अकबराबादी ने अपनी हृदयहारिणी और मर्मस्पर्शी कविता में "बुढ़ापे" का चित्र क्या ही ख़ूब खींचा है :—

बुढ़ापा।

क्या क़हर है यारो, जिसे आ जाय बुढ़ापा।
और ऐश जवानो के तईं, खाय बुढ़ापा।
इशरत को मिला ख़ाक में, ग़म लाय बुढ़ापा।
हर काम को हर बात को, तरसाये बुढ़ापा।
सब चीज़ को होता है, बुरा हाय बुढ़ापा।
आशिक़ को तो अल्लाह न दिखलाय बुढ़ापा॥

आगे तो परीज़ाद ये, रखते थे हमें घेर।
आते थे चले आप, जो लगती थी ज़रा देर।
सो आके बुढ़ापे ने किया, हाय ये अन्धेर।
जो दौड़के मिलते थे, वो अब लेते हैं मुँह फ़ेर॥
सब चीज़ को होता है, बुरा हाय बुढ़ापा।
आशिक़ को तो अल्लाह न दिखलाय बुढ़ापा॥

क्या यारो, उलट हाय गया हम से ज़माना।
जो शोख़ कि थे, अपनी निगाहों के निशाना।
छेड़े है कोई डाल के, दादा का बहाना।
हँसकर कोई कहता है, कहाँ जाते हो नाना।
सब चीज़ को होता है, बुरा हाय बुढ़ापा।
आशिक़ को तो अल्लाह, न दिखलाये बुढ़ापा॥

पूछें जिसे कहता है, वो क्या पूछे है बुड्ढे।
आवें तो ये गुल शोर, कहाँ आवे है बुड्ढे।
बैठें तो ये है धूम, कहाँ बैठे है बुड्ढे।
देखें जिसे, वह कहता है क्या देखे है बुड्ढे।
सब चीज़ को होता है, बुरा हाय बुढ़ापा।
आशिक़ को तो अल्लाह, न दिखलाये बुढ़ापा॥

वह जोश नहीं, जिसके कोई ख़ौफ़ से दहले।
वह ज़ोम नहीं, जिससे कोई बात को सहले।
जब फस हुए हाथ, थके पाँव भी पहले।
फिर जिसके जो कुछ शौक़में आवे, सोई कहले।
सब चीज़ को होता है, बुरा हाय बुढ़ापा।
आशिक़ को तो अल्लाह, न दिखलाये बुढ़ापा॥

करते थे जवानीमें, तो सब आपसे आ चाह।
और हुस्न दिखाते थे, वह सब आनके दिलख़्वाह।
यह क़हर बुढ़ापे ने किया, आह नज़ीर आह।
अब कोई नहीं पूछता, अल्लाह ही अल्लाह॥
सब चीज़ को होता है, बुरा हाय बुढ़ापा।
आशिक़ को तो अल्लाह, न दिखलाये बुढ़ापा॥

रोगों के मारे इस अवस्था में भगवद्भजन भी नहीं होता। पहली अवस्थायें मनुष्य खेल-कूद और भोग-विलास में गँवा देता है; इसलिये अन्त में यहाँ भी दुःख और वहाँ भी दुःख रहता है। जिन्हें इन कष्टों से बचना हो, वे, हो सके तो बचपन में ही, नहीं तो जवानी में, जब शरीर सब तरह से ठीक हो, स्वास्थ्य अच्छा हो, पुण्य सञ्चय करें और दुनिया से दिल हटाने का अभ्यास करते-करते इसे एकदम छोड़कर, शान्त स्थान में जाकर, अपने बनाने वाले की याद करें।

भगवान् की कृपा से सब दुःख दूर हो जाते हैं; जब तक मनुष्य को "अजो नित्यःशाश्वतोऽयं पुराणो, न हन्यते हन्यमाने शरीरे" का अनुभव नहीं होता, तभी तक दुःख व्यापते हैं। जहाँ मनुष्य ने शरीर और आत्मा को अलग समझा, दुःख-सुख प्रभृति का सम्बन्ध शरीर से है आत्मा से नहीं, ऐसा समझा कि, दुःख भागे। मौत का डर भी उन्हीं को लगता है, जो शरीर और आत्मा में भेद नहीं समझते। जो इस बात को जानता है, कि, शरीर नाशमान् है, किन्तु आत्मा अमर और

अविनाशी है, वह क्यों डरेगा? जो काम क्रोध मद मोह प्रभृति शत्रुओं को वश कर लेता है, वह सदा सुखी रहता है। जो इन घोर शत्रुओं का नाश नहीं करता, वह सदा दुखी रहता है। सर्वोपरि बात यह है कि, जो परमात्मा की शरण में चला जाता है, उसको संसारी शोक-ताप नहीं सता सकते। भगवान् की शरण गये बिना ही मनुष्य दुःख भोगता है। उनकी कृपा होने से दु;ख कहाँ? जो भगवान् को भूलता है, उसकी मछली की सी दुर्गति होती है, जिसका जहान बैरी होता है। गोस्वामी तुलसीदासजी कहते हैं :—

ज्यों जग बैरी मीन को, आयु सहित परिवार।
त्यों तुलसी रघुनाथ बिन, आपनि दशा बिचार।

पर जो—

स्वामी सीतानाथजी, तुम लग मेरी दौर।
तुलसी काक जहाज को, सूझत और न ठौर॥

कहता हुआ, उनपर सोलह आने विश्वास रखता हुआ, उनकी शरण में चला जाता है, चाहे वह पापी ही क्यों न हो, भगवान् उस पर दया करते हैं, उसे अपनी शरण में ले लेते हैं। उनकी कृपा होने से फिर शोक-ताप, रोग-दुःख और शत्रु लाखों कोस दूर भागते हैं। वे मनुष्य का कुछ भी अनिष्ट नहीं कर सकते। गोस्वामी तुलसीदासजी ने कहा है—

कोटि विघ्न संकट विकट, कोटि शत्रु जो साथ।
तुलसी बल नहिं करि सकैं, जो सुदृष्टि रघुनाथ॥

छप्पय।

भयो संकुचित गात, दन्तहू उखरि परे महि।
आँखिन दीखत नाहिं, वदन ते लार परत बहि॥
भई चाल बेचाल, हाल बेहाल भयो अति।
बचन न मानत बन्धु, नारिहू तजी प्रीति गति॥
यह कष्ट महा दिय वृद्धपन, कछु मुख सों नहिं कहि सकत।
निज पुत्र अनादर कर कहत, यह बूढ़ो योंही बकत॥ १११॥

111, How pitiable is the old age of a man when his limbs begin to contract, his gait becomes feeble, the rows of teeth are broken off, the eyesight is gone, deafness is on the increase, the mouth begins to give water, the relatives do not show respect even by word, the wife ceases to serve and even the sons become unfriendly.

* * * * *

पृष्ठ ३६४ श्लोक १०३

वे धन्य हैं, जो पर्वतों की गुफाओं में रहते हैं और परब्रह्म की ज्योति का ध्यान करते हैं, जिनके आनन्दाश्रुओं को उनकी गोद में बैठे हुए पक्षी निर्भयता से पीते हैं। हमारी ज़िन्दगी तो मनोरथों के महल की बावड़ी के किनारेके क्रीड़ा-उद्यानमें लीलायें करते हुए ही वृथा बीतती है ॥१०३॥

मतलब यह कि, वे लोग सफल-काम हैं, जो पहाड़ों की गुफाओं में बैठे हुए परमात्मा की ज्योति का ध्यान करते रहते हैं और उस ध्यान में इतने मग्न हो जाते हैं कि, उन्हें अपने तनोबदन की भी सुध नहीं रहती। उनको भीतर-ही-भीतर उस ब्रह्म के ध्यान से जो आनन्द बोध होता है, उससे उनकी आँखों से आनन्द के आँसू बहने लगते हैं। पक्षी उनकी गोद में बैठकर, निडर होकर उन आँसूओं को पीते हैं। उन्हें कुछ खबर नहीं कि, पक्षी गोदमें बैठे हैं या क्या कर रहे हैं। वे तो आनन्द में बेसुध रहते हैं। यही आनन्द परमानन्द है। इससे परे और आनन्द नहीं। जिनको यह सच्चा आनन्द मिलता है, वही सच्चे भाग्य-वान् हैं। एक वह हैं और एक हम अभागे हैं, जो रात-दिन मनोरथों के महल गढ़ा करते हैं—रात-दिन मिथ्या कल्पनायें किया करते हैं। इन शेखचिल्लीके से गढ़न्तों से हमें कोई लाभ नहीं। इन झूठे खयाली पुलावों के पकाने में हमारा दुष्प्राप्य जीवन वृथा नष्ट होता है!

जो मनुष्य मानव-चोला पाकर परमात्माका भजन नहीं करते, पर-मात्मा के दर्शन की चेष्टा नहीं करते—उनका जीवन वृथा है। इसीलिये उस्ताद ज़ौक़ ने कहा है—

दिल वह क्या, जिसको नहीं तेरी तमन्नाए विसाल।
चश्म वह क्या, जिसको तेरे दीद की हसरत नहीं॥

वह दिल ही नहीं, जिसे तेरे पाने की इच्छा न हो और वह आँख ही नहीं, जिसे तेरे दर्शन की लालसा न हो।

भाइयो! बीती सो बीती, अब तो चेत करो और प्रभु से लौ लगाओ। "आज-कल" मत करो, नहीं तो पछताओगे। अन्त समय पछतानेसे कोई लाभ न होगा। जो लोगे विचार-ही-विचार करते रहते हैं, वे धोखे में रह जाते हैं और काल एक दिन अचानक आकर उनकी चोटी पकड़ लेता है।

* * * * * *

पृष्ठ ३१६ श्लोक १०५

—यह मनुष्य-चोला इसलिये मिला है कि, मनुष्य इस जगत् में दूसरे प्राणियों की शुभचिन्तना करे और अपने कर्म-बन्धन काटकर परमपद की प्राप्ति करे; पर लोग तो इसकी चमक-दमक पर ऐसे भूल जाते हैं कि, उन्हें अपनी अगली सफर का खयाल ही नहीं रहता। ऐसा समझने लगते हैं, मानों वे सदा यहीं रहेंगे। यहाँके लिये, जहाँ उन्हें बहुतही थोड़े दिन रहना होता है, हज़ारों तरहके सामान करते हैं; पर आगे की लम्बी सफर के लिये कुछ भी नहीं करते। यहाँ के लिए इतना आडम्बर और वहाँ के लिये कुछ भी नहीं। यह चतुराई तो अच्छी नहीं मालूम होती।

उस्ताद ज़ौक ने कहा है :—

क्या यह दुनिया, जिसमें कोशिश हो न दीं के वास्ते।
वास्ते वाँ के बी कुछ—या सब यहीं के वास्ते॥

इस दुनिया में आकर कुछ परलोक के लिये भी करना चाहिये। यह नहीं कि, उधर की फिक्र बिल्कुल ही न की जाय;

भाइयो! स्त्री-पुत्र प्रभृति के लिये वृथा अमूल्य जीवन नष्ट न करो। ये आपके कोई नहीं; ये यहींके साथी हैं; वहाँ आपके साथ न जायंगे। वहाँ केवल धर्म ही साथ जायगा। मौत आपके ले जाने के लिये आना

ही चाहती है। इसलिये चेत करो, आँखें खोलो, अब न सोओ। महात्मा सुन्दरदासजी कहते हैं,—

बैरी घर माहिँ तेरे, जानत सनेही मेरे।
दारा सुत वित्त तेरे, खोंसि खोंसि खायेंगे॥
औरहु कुटुम्बी लोक, लूटें चहुँ ओर ही तें।
मीठी-मीठी वात कहि, तोसों लपटायँगे॥
संकट परेगो जब, कोई नहिं तेरो तब।
अन्त ही कठिन, वाकी वेर उठि जायँगे॥
"सुन्दर" कहत तात झूठो हो प्रपञ्च सब।
स्वपन की नाईं; यह देखत विलायँगे॥ १॥
घरी-घरी घटत, छीजत जात छिन छिन।
भीजत ही गरि जात, माटी को सो ढेल है।
मुकुतिके द्वार आइ, सावधान क्यों न होइ।
वेर-वेर चढ़त न तिया को सो तेल है।
करि ले सुकृत, हरि भज ले अखण्ड नर।
याही में अन्तर पड़े, यामें ब्रह्म मेल है।
मनुष्य-जनम यह, जीत भावै हार अब।
"सुन्दर" कहत, यामें जुआ को सो खेल है॥ २॥

* * * * *

पृष्ठ १९८ श्लोक ९४

मैं उनको परमेश्वर समझता हूं, जो किसी के सामने मस्तक नहीं नवाते, जो पर्वत की शिला को ही अपनी शय्या समझते हैं, जो गुफ़ाको ही अपना घर मानते हैं, जो वृक्षों की छालों को ही अपने वस्त्र, जङ्गली हिरनों को ही अपने मित्र समझते हैं, जो कुदरती झरनों का जल पीते हैं और जो विद्या को ही अपनी प्राणप्यारी स्त्री समझते हैं॥ ९४॥

जो किसी चीज़ की चाह नहीं रखते, वे किसी की परवा नहीं

करते, वे किसी के सामने मस्तक नहीं नवाते ; जिनकी वासनाओं का अन्त नहीं होता, वे ही जने-जने के सामने सिर नवाते हैं। जो संसार के दास नहीं, वे सचमुच ही देवता हैं। उस्ताद ज़ौक़ ने कहा है :—

जिस इन्साँ को सगे दुनिया न पाया।
फ़रिश्ता उसका हमपाया न पाया॥

जो मनुष्य संसार का दास नहीं—संसार का कुत्ता नहीं—वह देवताओं से कहीं ऊँचा है। देवता उसकी बराबरी नहीं कर सकते। जिसमें साँसारिक वासनाओं का लेश न हो, उस मनुष्य और देवताओं में कोई भेद नहीं।

सच्चे महात्मा बन और पर्वतों को छोड़कर दुनिया में कभी नहीं आते ; वे माँगकर नहीं खाते ; उन्हें वन में ही जो कुछ मिल जाता है, उसे ही खा लेते हैं।

महाकवि ग़ालिब कहते हैं :—

वे तलब दे तो मज़ा उसमें सिवा मिलता है।
वह गदा जिसको न हो खूए सवाल अच्छा है॥

विना माँगे मिल जाने में बड़ा आनन्द है। फ़क़ीर वही अच्छा, जिसमें माँगने की आदत न हो। और भी कहा है :—

दस्ते सवाल सैकड़ों ऐबों का ऐब है।
जिस दस्त में यह ऐब नहीं वह दस्ते ग़ैब है।

कबीर ने भी कहा है—

अनमाँग्या उत्तम कह्यो, मध्यम माँगि जो लेय।
कहे कबीर निकृष्ट सो, पर घर धरना देय॥
उत्तम भीख जो अजगरी, सुनि लीजो निजबैन।
कहै कबीर ताके गहे, महापरमसुख चैन॥

महापुरुष भगवान् के भरोसे रहते हैं, इसलिये उन्हें उनकी ज़रूरत की चीज़ें उनके स्थान पर ही मिल जाती हैं। वे संसाररूपी काजल की

कोठरी में आकर कालौस लगाना पसन्द नहीं करते। संसारी लोगों के साथ मिलने-जुलने में भलाई नहीं। संसार से दूर रहना ही भला।

* * * * *

सूचना—वैराग्यशतक के एक-एक श्लोक का अनुवाद और टीका १५। १५ और २०।२० सफों में है। उस सबको बतौर नमूने के छापने से तो ५००) या १०००) से कम खर्च न पड़ेंगे, इसलिये पूरे एक श्लोक की टीका भी यहाँ नहीं छापी है। जहाँ तहाँ से चन्द पेज या पैरे दिखा दिये हैं। पृष्ठ ३१६ के १०५ नम्बर के श्लोक के ही २६५ से ३०८ तक के पृष्ठ नहीं दिखाये हैं, जिनमें एक-एक उपदेश और कथा करोड़-करोड़ रुपयों से भी जियादा मूल्य की है।

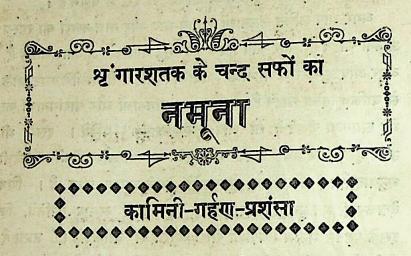
शृङ्गारशतक की तारीफ करने की शक्ति हमारी क़लम में नहीं है। इसमें महाराजा ने जो आनन्द का स्रोत बहाया है, उसमें मग्न होने से स्वर्गीय आनन्द मिलता है। रसिया और कामी पुरुषोंके लिये "शृङ्गार-शतक" अमृत-सरोवर या आबेहयात है। जिन मुनि-मनमोहिनी कामिनियों ने ब्रह्मा विष्णु महेश को भी अपना गुलाम बना रखा है,

जिनकी रूप-माधुरी पर पराशर और विश्वामित्र जैसे महामुनि अपना तप भंग कर बैठे, उन्हीं मुनि मनमोहिनियों का इस में वर्णन है।

अगर आप ललित ललनाओं के हाव-भाव और नाज़-नखरों का रहस्य जानना चाहते हैं, अगर आप स्त्रियों की गूढ़ बातोंको जानना चाहते हैं, अगर आप सुन्दरी वारांगनाओं अथवा मन-मोहिनी वेश्याओंके कपट-जाल से वाकिफ़ होना चाहते हैं, अगर आप कुलांगनाओं और वारांगनाओं का भेद समझना चाहते हैं, तो आप "शृङ्गारशतक" पढ़िये। इसमें भी ऊपर मूल, नीचे अर्थ, उसके भी नीचे व्याख्या और शेषमें अङ्गरेज़ी अनुवाद है। रसिक और नौजवानोंके देखने-लायक़ चीज़ है। चित्र देखकर ही मन मुग्ध हो जाता है। इतने ही में समझ लीजिये, कि इसके पढ़नेसे मनुष्य स्त्रियोंकी सारी चतुराई से वाकिफ़ हो जाता है, उनके मोहजाल में नहीं फसता और अगर फँसता है, तो पूरा आनन्द भोगता है। नामर्दों की सुस्त नसोंमें भी जोश पैदा करने वाली पुस्तक है। मूल्य अजिल्द का ३) सजिल्द ३॥) डाकखर्च ॥)

किफायत की तरकीब।

नीतिशतक सजिल्द	मूल्य ५)	चित्र २६	पृष्ठ ५००
वैराग्यशतक सजिल्द	मूल्य ५)	चित्र २६	पृष्ठ ४७०
शृंगारशतक सजिल्द	मूल्य ३॥)	चित्र १५	पृष्ठ २६२
	१३॥)	७०	१२३२

तीनों शतकों का दाम १३॥) है, पर जो सज्जन तीनों शतक एक साथ मँगायेंगे, उन्हें १॥≡) कमीशन मिलेगा ; यानी उन्हें ११॥।-) देने होंगे। पर डाकखर्च पैकिंग १।≈ हर हालत में खरीदारोंको ही देना होगा। ये तीनों रत्न देखने योग्य हैं, अतः तीनों हीके लिए ११॥।-)+१।≈)=१३≡) खर्च करके, कौड़ियों में तीन अनमोल हीरे खरीदना है। जिन्हें किसी तरह का शक हो, वे नीचे के चन्द सफों को बतौर नमूनेके देख कर, अपनी तसल्ली कर लें।

कान्तेत्युत्पललोचनेति विपुलश्रोणीभरेत्युत्सुकः
पीनोत्तुङ्गपयोधरेति सुमुखाम्भोजेति सुभ्रू रिति ॥
दृष्ट्वा माद्यति मोदतेऽतिरमते प्रस्तौति जान्ननपि ।
प्रत्यक्षाशुचिपुत्तिकां स्त्रियमहो मोहस्य दुश्चेष्टितम् ॥७२॥

अहो ! मोह की कैसी विचित्र महिमा है कि, बड़े-बड़े विद्वान् पण्डित भी, प्रत्यक्ष ही अपवित्रता की पुतली—स्त्री को देखकर मोहित हो जाते हैं, उसकी स्तुति करते हैं, आनन्दित होते हैं, रमण करते हैं और उत्कण्ठित होकर हे कमल-नयनी ! हे विशाल नितम्बोंवाली ! हे विशालाक्षी ! हे कल्याणि ! हे शुभे ! हे पुष्टपयोधरवाली ! हे सुन्दर भौंहोंवाली प्रभृति नाना प्रकार के सम्बोधनों से उसे सम्बोधित करते हैं ॥७२॥

खुलासा—स्त्री हर तरह से अपवित्र और गन्दगी का पिटारा है। उसके स्तन मांस के लौंदे हैं, उसका मुँह कफ का आगार है, उसकी जाँघें मूत्र से अपवित्र रहती हैं और उसके मल-मूत्र त्यागने के स्थानों में दो अङ्गुल का भी अन्तर नहीं—ऐसी स्त्री की साधारण नहीं, बड़े बड़े विद्वान् और पण्डित खुशामद करते हैं, उसे अच्छे-से-अच्छे नामों से

सम्बोधन करते हैं, यह क्या मोह की महिमा नहीं है? मोह उनकी विद्या-बुद्धि और ज्ञान को नष्ट कर देता है, इसी से वे अपवित्रता की पुतली को संसार के सभी पदार्थों से अधिक चाहते और प्यार करते हैं। निश्चय ही, मोह ने जगत् को अन्धा कर रक्खा है। देखिये, विद्वानों ने स्त्रियोंकी कैसी तारीफेंकी हैं :—

स्त्रियों की तारीफों के नमूने।

—*—

संस्कृत कवियों की उक्तियाँ।

सुविरलमौक्तिकतारे धवलांशुकचन्द्रिकाचमत्कारे।
वदनपरिपूर्णचन्द्रे सुन्दरि राकाऽसिनात्र सन्देहः॥

हे सुन्दरि! तेरे हार के मोती तारों की तरह खिल रहे हैं। तेरे सफेद वस्त्र चाँदनी का चमत्कार दिखा रहे हैं और तेरा मुख पूर्णमासी के चन्द्रमा की तरह शोभायमान् है; अतः तू निश्चय ही पौर्णिमा है।

श्यामलेर्नांकितं बाले भाले केनापि लक्ष्मणा।
मुखं तवांतरासुप्तभृङ्गफुल्लांबुजायते ॥ १०३ ॥

हे बाले! तेरी पेशानी या मस्तक में जो एक काला-काला चिह्नसा है, उससे तेरा चेहरा ऐसा मालूम होता है, गोया खिले हुए कमलके बीच में भौंरा सो रहा हो।

स्मयमानाननयनां तत्र तां विलोक्य विलासिनीम्।
चकोराश्चंचरीकाश्च मुदं परतरां ययुः ॥ ११८ ॥

उस मन्द-मन्द मुस्कराने वाली नायिका को देखकर चकोरों और भौरों को खूब आनन्द आया; यानी चकोर उसे चन्द्रमा समझ कर खुश हुए और भौंरे कमल समझ कर।

दिवानिशं वारिणि कण्ठदघ्ने दिवाकराराधनमाचरन्ती॥
वक्षोजताये किमु पक्ष्मलाक्ष्यास्तपश्चरत्यं बुजपंक्तिरषा ॥१२३॥

जल में कंठ तक रहकर, दिन-रात सूर्य की आराधना करने वाली यह कमलों की क़तार क्या सुनयनी नायिका के कुच बनने के लिये तप कर रही है ?

आननं मृगशावाक्ष्या वीक्ष्य लोलालकावृतम् ॥
भ्रमद्भ्रमरसम्भारं स्मरामि सरोरुहम् ॥ १३१ ॥

हिरन के बच्चे की सी आँखों वाली सुन्दरी के मुँह को चञ्चल अलकों से ढका हुआ देखने से मुझे ऐसा मालूम होता है, गोया कमल के ऊपर भौंरों का झुण्ड घूम रहा है।

जगदन्तरममृतमयैरंशुभिरापूरयन्नितराम् ॥
उदयति वदनव्याजात् किमु राजा हरिणशावनयनायाः ॥

मृगशावकनयनी के चेहरेके बहाने से संसार को अपनी अमृतमय किरणों से भर देने के लिये, क्या चन्द्रमा उदय हुआ है ?

तिमिर शारद चन्दिरचन्द्रिकाः कमलविद्रुम चम्पककोरकाः ।
यदि मिलकति तदापि तदानन खलु तदा कलया तुलयामहे ॥

घोर अन्धकार, शरद्का चन्द्रमा, चाँदनी, कमल, मूँगा और चम्पा-कली,—ये सब अगर किसी समय एकही पदार्थमें इकट्ठे पाये जायँ, तो मैं उस नायिका के चेहरे के एक अंश की तुलना कर सकूँ ; यानी घोर अन्धकार से उसके काले-स्याह बालों की, शरद् के चाँदसे उसके मुखकी, चाँदनीसे लावण्यकी, कमलसे नेत्रों की, प्रवाल से होठोंकी और चम्पाकी कलियोंसे दाँतोंकी तुलना करूँ ।

उर्दू-कवियों की मनोहर उक्तियाँ ।

कोई स्त्रियों के दाँतों की तारीफ करता है, तो कोई उसके होठोंकी प्रशंसा में कविता रचता है, और कोई उसके गालके तिल पर ही अपनी शायरी का खातमा करता है। उर्दू-कवियों की तारीफों के नमूने भी देखिये :—

दाँत यूँ चमके हँसीमें रात उस माहपाराके।
मैंने जाना, माहताबाँ पारा पारा हो गया ॥१॥
अशक के क़तरे नहीं देखते हैं उस रुख़ पर।
सितारे धूप में हम दोपहर को देखते हैं ॥२॥
बहर में मोती पानी पानी, लाल का ख़ूँ पत्थर में।
देखो, लबो दन्दाँसे, तुम्हारे लालो गुहरके झगड़े हैं ॥३॥
न क्यों तेरे दाँतोंसे, झूँठा हो मोती।
कि दावा किया था सफ़ाईका झूठा ॥४॥

वह चन्द्रमुखी रातको जो हँसी, तो उसकी दाँतों की क़तार की चमक से मुझे ऐसा मालूम हुआ ; गोया चन्द्रमाके टुकड़े-टुकड़े हो गये ॥१॥

उसके गाल पर पसीनेकी बूँदें नहीं हैं, वे तो दोपहरके समय धूपमें तारे दिखाई दे रहे हैं ॥२॥

तेरे दाँतों की आभा को देखकर, समन्दर में मोती शर्मके मारे पानी-पानी हो रहा है और तेरे ओठों की सुर्खी को देख कर लाल का दिल पहाड़ की गुफा में स्पर्द्धा के मारे खून हो गया है। देख तो सही, तेरे दाँत और होठों के कारण, मोती और लालों की कैसी बुरी दशा हो रही है ॥३॥

मोती ने तेरे दाँतों से सफाई में बढ़ जाने का दावा किया था ; मगर वह तेरे दाँतों के मुक़ाबले में झूठा निकला ॥४॥

एक हिन्दी कवि की भी काव्यकला-कुशलता का नमूना देखिये :—

गोरे मुख पर तिल लसत, ताहि करूं प्रणाम।
मानो चन्द्र बिछाय कर, पौढ़े शालग्राम॥

गोरे मुँह पर जो तिल शोभायमान है, उसे मैं प्रणाम करता हूँ ;

माहताबाँ = चाँद। माहपारा = चन्द्रबदनी। पारा पारा हो गया = टुकड़े-टुकड़े हो गया। अशूक = आँसू। रुख़ = गाल। क़तरा = बूँद। बहर = समुद्र। लब = होठ।

क्योंकि मुझे ऐसा जान पड़ता है, मानो चन्द्रमाको बिछाकर शालग्राम सो रहे हों।

मियाँ नज़ीर की तारीफोंके भी चन्द नमूने देखिये:—

छोटासा ख़ाल, उस रुख़ ख़ुरशीद ताब में।
ज़र्रा समा गया है दिले आफ़ताब में॥

उस सूर्य की भाँति चमकनेवाले मुख पर छोटासा तिल देखने में ऐसा मालूम होता है, जैसे सूर्य में एक छोटा सा कण।

सहर इस झमक से आया, नज़र एक निगार राना।
कि ख़ुद उसके हुस्ने रुख़को, लगा तकने ज़र्रा आशा॥

सवेरे ही मुझे एक सुन्दर प्रतिमा दिखाई दी कि, मैं सूर्य-कणकी भाँति उसके मुखारविन्द की शोभा को देखने लगा; यानी सूर्य उसके सामने कण की तरह था।

बुतों की मजलिस में शब को माहरू
जो और टुक भी कयाम करता।
कनिश्त वीराँ सनम को बन्दा,
बरहमनों को गुलाम करता॥

अगर वह चन्द्रमुखी मूर्त्तियों की सभा में रात को ज़रा देर और ठहर जाती, तो मन्दिर उजड़ जाते, मूर्त्तियाँ उसकी गुलाम हो जातीं, ब्राह्मण—पुजारी उसके सेवक हो जाते। उसके सौन्दर्य पर देवता और मनुष्य दोनों मोहित हो जाते हैं।

---

75. There is no better nectar than a woman and no worse poison than a woman also. If she is loving, she is a creeper of nectar, but if she forsakes, she is verily a creeper of poison.

—*—

आवर्त्तः संशयानामविनयभवनं पत्तनं साहसानाम्।
दोषाणां सन्निधानं कपटशतमयं क्षेत्रमप्रत्ययानाम्॥
स्वर्गद्वारस्य विघ्नो नरकपुरमुखं सर्वमायाकरण्डम्।
स्त्रीयन्त्रं केन सृष्टं विषममृतमयं प्राणिनां मोहपाशः॥७६॥

सन्देहों का भँवर, अविनय का घर, साहसों का नगर, पाप-दोषों का ख़ज़ाना, सैकड़ों तरह के कपट और अविश्वास का क्षेत्र, स्वर्ग-द्वार का विघ्न, नरक-नगर का द्वार, सारी मायाओं का पिटारा, अमृत के रूपमें विष और पुरुषों को मोह-जाल में फँसाने वाला स्त्री-यन्त्र न जाने किसने बनाया?

सुन्दरी स्त्रियाँ ऊपरसे गोरी पर भीतरसे काली होती हैं। इन का शरीर फूल की तरह कोमल और कमनीय होता है, पर इनका हृदय वज्रवत् कठोर होता है। ये दान मान, सेवा, अस्त्र और शस्त्र किसीसे भी वशमें नहीं होतीं। न कोई इनको प्यारा है और न कोई कुप्यारा। इनका स्वभाव है कि, ये नये-नये पुरुषोंकी अभिलाषा किया करती हैं। लज्जा, नीति, चतुराई और भयके कारणसे ये सती नहीं बनी रहतीं, केवल चाहने वाला न मिलने या मौक़ा हाथ न आने से ही ये सती बनी रहती हैं। असत्य, साहस, माया, मत्सरता और लोभ,—इनमें स्वभावसे ही होते हैं। पुरुषों से इनमें दूनी क्षुधा, चौगुनी शर्म, छैगुनी हिम्मत या बुद्धि होती है और कामदेव तो अठ गुना होता है। जब ये अपनी बराबर वालियोंके साथ एकान्तमें बैठती हैं, तब कहा करती हैं:—"अहो! वेश्याएँ बड़ा आनन्द करती हैं। वे स्वतन्त्रता-पूर्व्वक नये-नये पुरुषों को भोगतीं और इच्छानुसार उनका धन ख़र्च करती हैं।" अथवा कोई-कोई कहती हैं:—"मेरा मर्द तो पशु है। भोगविलास की बातें तो

जानता ही नहीं। संझा होते ही भैंस की तरह पड़ जाता है। मैंने इसका हाथ पकड़ कर कुछ भी सुख न पाया। देख ! फलानी का पति कैसा छैल छबीला नटनागर है इत्यादि।" जो पुरुष इनकी खूब खुशामद करता है, इनकी फरमायशों को ज़बान से निकलते ही पूरी करता है, साथ ही रूपवान्, विद्वान्, धनवान और गुणवान होता है, उसे छोड़ कर ये महा धूर्त्त नीच और अधम के साथ चली जाती हैं। कोई पाश्चात्य विद्वान् कहते हैं:—"A women in love is a very poor judge of character." स्त्री जिसे चाहती है या जिससे आशनाई करती है, उसके चरित्र की परख नहीं कर सकती। कहा है—

गुणाश्रयं कीर्त्तियुतं च कान्तं पतिरतिज्ञं सधनं युवानम्।
विहाय शीघ्रं बनिता व्रजन्ति नरान्तरं शीलगुणादिहीनम्॥

गुणाधार, कीर्त्तिमान्, सुन्दर, रतिक्रीड़ा-कुशल, धनवान् और जवान पुरुष को भी त्यागकर स्त्रियाँ नीच, निर्गुण और कुरूप के साथ चली जाती हैं* ।

दुष्टा स्त्रियाँ मिथ्या विलास-चिह्न दिखाकर अपने पतिको पागल रखती हैं और उससे पैर तक दबवाती हैं। एकको नेत्र-विकारोंसे रिझाती हैं ; दूसरेके साथ वचन-विलास करती हैं, तीसरेको चेष्टाओं से प्रसन्न करती हैं और चौथेको मोहमें फँसाती हैं। स्त्रियाँ बहुरूपिणी हैं। जब यह कामवती होती हैं और पर पुरुषसे मिलती हैं, तब ऐसे-ऐसे छलबल और कौशल करती हैं, कि चतुर-से चतुर पुरुष की अक़्ल काम नहीं करती। उस समय ज़रूरत होने से, ये अपने पति पुत्र पिता माता तकको हत्या कर सकती हैं।* स्त्रीके मनमें क्या है, वह क्या करेगी,

* संसार में ऐसा कौनसा नीचे-से-नीचा काम है, जो इस प्रेमके कारण नहीं करना पड़ता ? प्रेम-पन्थ के पथिकों को ज़ात-पाँत तो क्या चीज़ है, अपने प्यारे माता-पिता, बहन-भाई और अपनी औलाद तकसे मुँह मोड़ना और नाता तोड़ना पड़ता है। अभी हाल ही में सुना है कि, हमारे एक परिचित की बेवा बहन अपने प्यारे, आँखोंके तारे पाले-पनासे दो पुत्ररत्नों को छोड़ एक यवनके साथ भाग गई।

इन बातोंका जानना बड़ा कठिन है * । लोकमें कहावत भी मशहूर है—"त्रिया चरित्र जाने नहीं कोई, खसम मार कर सत्ती कोई।" शास्त्रों में भी कहा है:—

नृपस्य चित्तं कृपणस्य वित्तं मनोरथं दुर्जनमानवानाम्।
स्त्रियाश्चरित्रं पुरुषस्य भाग्यं देवो न जानाति कुतो मनुष्यः॥

राजा के चित्त, सूम के धन, दुर्जन के मनोरथ, स्त्री के चरित्र और पुरुष के भाग्यकी बात,—देवता भी नहीं जानते, मनुष्य बेचारा कौन चीज़ है?

स्त्रियोंके संशयोंका भँवर, साहसों का नगर और नाना प्रकार की माया और अविश्वास का पिटारा होनेमें ज़रा भी सन्देह नहीं। जो इनका विश्वास करते हैं, वे बुरी तरह मारे जाते हैं। इसलिये चतुर पुरुषोंको स्त्रियोंका विश्वास भूल कर भी न करना चाहिये। इनसे सदा सावधान और सतर्क रहना चाहिये। जितनी विद्या शुक्र और वृहस्पति में है, उतनी तो इनमें स्वभाव से ही होती है+।

किसीने ठीक ही कहा है :—Cruel love! what is there to which thou dost not drive mortal hearts." ऐ निर्दयी प्रेम! संसार में ऐसा क्या है जिसे करने पर तू मनुष्यों को विवश नहीं करता।

* थेकरेने कहा है :—"I think women have an instinct of dissimulation; they know by nature how to disguise their emotions far better the most than the most consummate male courtiers can do. मेरे विचार में, स्त्रियों में कपटाचार स्वाभाविक होता है। नितान्त कार्य्य-कुशल राज-सभासदोंकी अपेक्षा भी वे अपने भावोंको अधिक उत्तमता से छिपा सकती हैं। स्त्रियाँ अपनी बातको जितनी अच्छी तरह छिपा सकती हैं, और कोई नहीं छिपा सकता।

+ लेसिङ्ग महोदय कहते हैं:—"There are certain things in which a woman's vision is sharper than a hundred eyes of the males." कुछ ऐसी भी बातें हैं, जिनमें स्त्रीकी नज़र पुरुषोंकी सौ आँखों से तेज़ होती है।

शास्त्रकारोंने कहा है:—

नदीनांच नखीनांच शृङ्गिणां शस्त्रपाणिनाम्।
विश्वासो नैव कर्त्तव्यः स्त्रीषु राजकुलेषु च॥

नदी का, नाखुन वाले जानवरों का, सींग वाले पशुओं का, हथियार बाँधनेवालों का और राजाका विश्वास कभी न करना चाहिये।

"श्री शंकराचार्यजी ने अपनी" "प्रश्नोत्तर-मालामें" भी कहा है—विश्वासपात्रं न किमस्ति? नारी। अर्थात् कौन विश्वास-योग्य नहीं हैं? स्त्री। इतने सब औगुणोंके सिवा, यह पुरुषकी मोक्षप्राप्तिमें बाधा-स्वरूप है। इसकी तिरछी नज़र के तले पड़ने से ही पुरुष इसका दास हो जाता है और ऐसा दास हो जाता है कि, फिर पीछा नहीं छूटता। जवानीमें तो इसे छोड़नेको आपही जी नहीं चाहता। जब कुछ विरक्ति होने लगती है, तब इसकी औलादमें मन फँस जाता है। ज्ञानका उदय होने पर भी, पुरुष विचारने लगता है, अगर मैं स्त्री-बालकोंको छोड़ कर वनमें चला जाऊँगा, तो इनका लालन-पालन कौन करेगा? मेरे न रहनेसे इनको अमुक कष्ट होगा, इन पर अमुक आफ़त आयेगी। अच्छा, तो लड़के लड़कियों की शादी-विवाह करके वनको चला जाऊँगा और तभी भगवान् का भजन करूँगा।' इस तरह वह विचार ही करता रहता है कि, मौत आ जाती है और उसके विचार धरेके धरे रह जाते हैं। ठीक उस तोतेका सा हाल होता है, जो मनमें विचार कर रहा था कि, आदमी हट जाय, तो मैं पिंजरेसे निकल भागूँ। आदमी हटे, तोता निकलने की चेष्टा करने लगा कि, एक काल सर्पने आकर उसे अपना भोजन बना लिया।" स्त्रीके सम्बन्ध में महात्मा कबीर कहते हैं:—

नारी कहुं कि नाहरी, नख सिख सों यह खाय।
जल बूड़ा तो ऊबरै, भग बूड़ा बहि जाय॥
नैनों काजल पाय के, गाढ़ा बाँधे केश।
हाथों मेंहदी लायके, बाघिन खाया देश॥

छप्पय।

परम भवन को भौंर, भवन है गूढ़ गरब को।
अनुचित कृत को सिन्धु, कोष है दोष अबरको।
प्रगट कपटको कोट, खेत अप्रीति करन को।
सुरपुर को बटमार, नरक पुर द्वार करन को।
यह युवती यन्त्र कौन रच्यो, महा अमृत विषको भरयौ।
थिर चर नर किन्नर सुर असुर, सबके गल बन्धन करयौ ॥७६॥

सार—स्त्री बड़ा ज़बर्दस्त जाल है। फिर भी लोग इस में जाकर फँसते हैं और बड़े खुश होते हैं, यह आश्चर्य्य की बात है। इसमें एक बार फँसने पर, इससे निकलना कठिन है।

76. Who has created this machine in the form of woman who is the very seat of doubts, the house of insolence, the city of courage, the object of vices, the field of misbelief, full of hypocrisy; the obstructer to the gates of heaven, and the very gate of the city of hell, the basket of delusion, the poison in the garb of nectar and the snare for catching men ?

अक्लमन्दी का खज़ाना।

मूर्ख-से-मूर्ख को चतुरचूड़ामणि बनानेवाली पुस्तक।

यह पुस्तक यथा नाम तथा गुण है। ऐसी कोई भी नीति-चतुराई की बात नहीं, जो इसमें न लिखी गयी हो। यदि आप दुनिया-भरके विद्वानों की वाणियों का आनन्द लेना चाहते हैं, यदि आप एक ही पुस्तक में संसार-भरके नीतिज्ञों की नीतियों का निचोड़ देखना चाहते हैं, यदि आप नीतिज्ञ और चतुर होना चाहते हैं, तो इस पुस्तक को पढ़िये। हर उम्र, हर पेशे और हर देश के आदमी इस पुस्तक से लाभ उठा सकते हैं। पुस्तक क्या है, परमात्मा की वाणी है, जो निरन्तर एक समान मनुष्य का कल्याण कर सकती है। बार-बार इसका पारायण करने से महामूर्ख भी बुद्धिमान हो सकता है; इसमें ज़रा भी सन्देह नहीं। ऐसी कौन सी अक्लमन्दी और चतुराई की बात है, जो इस ग्रन्थ में नहीं है? देखते-देखते इस पुस्तक के तीन संस्करण बिल्कुल खप गये; दाम प्रायः ३०० पृष्ठों की पुस्तक का २।) डाकव्यय ॥)

सम्मति।

चित्रमय जगत लिखता है:—

इस पुस्तक में चाणक्य, शुक्र आदि नीति-वेत्ताओं की नीति का सरल मातृ-भाषा में अनुवाद किया गया है। इसके सिवा चीनी, उर्दू, अर्बी और संस्कृत के कई महात्माओं के अनेकानेक नीति-ग्रन्थों का भी अनुवाद किया गया है,

जिससे थोड़े पढ़े-लिखे भी इससे अच्छी तरह लाभ उठा सकते हैं। सांसारिक व्यवहारों के लिये "नीतिशास्त्र" की वैसी ही आवश्यकता है, जैसी कि देहकी अनित्यता का ज्ञान होनेके लिये वेदान्तशास्त्र की आवश्यकता है। दरिद्री से राजा तकका कार्य्य बिना 'नीति' के बन्द रहता है; अतएव हरेक के लिये नीतिशास्त्र की आवश्यकता है, हरेक के लिये यह पुस्तक आदरणीय है।

अक्लमन्दी के खज़ाने का नमूना।

दुर्जनों की सङ्गति न करनी चाहिये; क्योंकि बुरों की संगति से बहुधा सज्जन भी मारे जाते हैं। सभी जानते हैं कि, सूखी लकड़ी के साथ गीली लकड़ी भी जल जाती है।

हे राजन्! दुष्ट लोगों में शान्ति, साधुता, पवित्रता, सन्तोष, मीठे वचन, सच और स्थिरता (एक बात पर क़ायम रहना,) आत्मज्ञान, दान, पुण्य, धर्म और अपनी कही हुई बातकी पकाई, ये उत्तमोत्तम गुण नहीं होते!

हे राजेन्द्र! मीठी बात बोलनेसे सुख बढ़ता है; कड़वी बातसे दुःख बढ़ता है; कुल्हाड़ी द्वारा काटा हुआ वृक्ष फिर बढ़ जाता है; तीर का घाव फिर भर जाता है; किन्तु वचनरूपी तीर द्वारा हुआ घाव फिर नहीं भरता। तीर की अनी को वैद्य निकाल सकता है, किन्तु बात की चुभी हुई नोक को वैद्य भी निकाल नहीं सकता; क्योंकि वह दिलके भीतर चुभ कर खटका करती है।

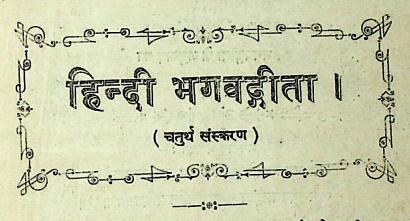
मुहसे निकली हुई कड़वी बात मनुष्यके मर्मस्थानों में छिद जाती है। इसलिये कड़वी बात सुननेवालेके दिलमें खटकती रहती है और

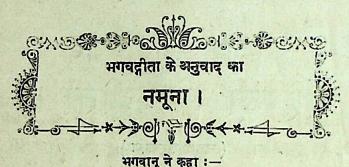
वह रात-दिन उसी उधेड़-बुनमें लगा रहता है। चतुर पुरुष को किसीसे कड़वी अथवा बुरी लगनेवाली बात न कहनी चाहिये।

तक़दीर जिसे तकलीफ़ देना चाहती है, उसकी अक्लको पहलेसे ही नाश कर देती है। अक्लके मारे जानेसे मनुष्य बुरे-बुरे काम करने लगता है। जब नाश होने का वक्त नज़दीक आता है, तब अक्ल औरभी मारी जाती है; फिर मनुष्य के दिलमें अधर्म और अन्याय घर कर लेते हैं।

मदिरा पीने, झगड़ा करने, शत्रुता करने, स्त्री-पुत्र और ज़ात-बिरादरी-वालोंसे मन-मुटाव रखने तथा वाद-विवाद करने को बड़े लोग बुरा कहते हैं और सबको ऐसे कर्मों से बचने की सलाह देते हैं।

ईरान के प्रसिद्ध महात्मा शेख़ सादी इस पुस्तक को लिखकर संसार में अमर हो गये हैं। इसे फारसी साहित्य में वही आसन प्राप्त है, जो देवों में विष्णु, नदियों में गङ्गा, सुन्दरियों में राधा, सतियों में सावित्री, वृक्षों में कल्पवृक्ष, गौओं में कामधेनु और राजाओं में रामचन्द्र को प्राप्त है। इसका अनुवाद संसार की सभी भाषाओं में हो चुका है। यह पुस्तक उसी "गुलिस्ताँ" का हिन्दी अनुवाद है। २॥) ख़र्च करके इस नीतिपुष्पोद्यान में विचरिये और देखिये कि, इसके एक-एक पुष्प में कैसी मनोहर सुगन्ध है। शेख़ सादी ने दुनिया-भर की अच्छी-अच्छी बातें कूट-कूटकर इसमें भर दी हैं, जिन्हें पढ़ने और जिन पर अमल करने से संसार में आदमी बुद्धिमान्, विद्वान् और कीर्त्तिमान हो सकता है। इसको हृदयङ्गम कर लेने पर आपको संसार में न तो लोभ, मोह काम,

उनका नाम भी नहीं लेता। ईरान का बादशाह नौशेरवाँ अपनी उदारता, न्याय-प्रियता और परोपकारवृत्ति के लिये जगत् में खूब नामी हुआ। यद्यपि वह आज इस जगत् में नहीं है, उसके बदनकी खाकका भी पता नहीं है, तथापि उसका नाम लोगों के मुँह पर रहता है। वह मर कर भी अमर है! इसका कारण केवल "परोपकार" है। मौत की गोद में जाने से पहले, मनुष्यमात्रको भरसक परोपकार करने पर कमर बाँधे रहना चाहिये।

यदि आप इस संसार-सागर से तरना चाहते हैं, तो "गीता" का निरन्तर पाठ कीजिये। पर गीता कठिन ग्रन्थ है, इसका विना समझे-बूझे पाठ करने से, तोतेकी तरह रट लेनेसे, कोई लाभ नहीं है। अतएव हमने "गीता" का यह सरल और सबकी समझ में आने योग्य अनुवाद प्रकाशित किया है, जिससे हर शख़्स इस अनुपम ग्रन्थ को पढ़े और गीता के ज्ञान को प्राप्त करके संसार में कर्त्तव्य-परायण होता हुआ भगवान् की कृपा प्राप्त करे। इसमें ऊपर मूल, नीचे अनुवाद और अनुवादके बाद टीका-टिप्पणियाँ दी गई हैं। अक्षर मँझोले और पन्ने बड़े डिमाई अठपेजी साइज़ के हैं। टाइप बम्बैया है। यह ग्रन्थ ऐसा उत्तम हो गया है, कि थोड़ा पढ़ा हुआ बालक भी इसे आसानी से समझ सकता है। ऐसा सरल और सर्व्वजन-प्रशंसित अनुवाद और कहीं नहीं छपा। मौक़े-मौक़े पर शंका-समाधान भी किया गया है। अतएव हमारी समस्त हिन्दुओं

और गीता-प्रेमियों से विनय है, कि इस गीता रूपी अमृत के पान करने का यह अवसर न छोड़िये और इस पुस्तक की एक-एक कापी मँगा कर अपनी आत्मा को पवित्र कीजिये। मूल्य बड़े आकार के ४७० से ऊपर पृष्ठों की पुस्तक का केवल ३) डाकव्यय ॥=) मनोहर जिल्दवाली का दाम ३॥।) डाकमहसूल ॥।)

भगवान् ने कहा :—

अशोच्यानन्वशोचस्त्वं प्रज्ञावादांश्चभाषसे ।
गतासूनगतासूंश्च नानुशोचन्ति पण्डिताः ॥११॥

तुम तो ऐसे लोगोंकी चिन्ता कर रहे हो, जिनकी चिन्ता नहीं करनी चाहिये। इसपर पण्डितोंकी सी बातें छाँटते हो ; परन्तु पण्डित लोग जीते हुए और मरे हुओंके लिये शोक नहीं करते।

हे अर्जुन ! जिन भीष्म, द्रोण का आचरण नितान्त शुद्ध है, जो असल में स्वभाव से ही अमर, अविनाशी, नित्य, सदाजीवी और अनन्त काल-स्थायी हैं, उनके लिये तू वृथा शोक करता है। यह कहकर कि "मैं उनकी मृत्यु का कारण हूँ, उनके न रहनेपर, उनके विना मुझे राज्य और सुख-भोगों से क्या लाभ ?" तू उनके लिये शोक करता है और साथ ही पण्डितों कीसी लम्बी-चौड़ी बातें भी बनाता है। इन बातों से यही जान पड़ता है कि, असल में तू ज्ञान को ज़रा भी नहीं समझता ; क्योंकि ज्ञानी—आत्मा को जानने वाले—तो जीते हुए और मरे हुओं का शोक कभी नहीं करते। जो आत्मा को नहीं जानते, वे ज्ञानी नहीं कहलाते ;

जो आत्मा को जानते हैं, वे ही ज्ञानी कहलाते हैं। सारांश यह कि, तू ऐसे लोगों के लिये शोक करता है, जो अविनाशी और अनन्त-काल-स्थायी हैं और जिनके लिये शोक करना अनुचित है ; इसलिये तू मूर्ख है।

(प्रश्न) उनके लिये शोक करना अनुचित क्यों है ?

(उत्तर) क्योंकि वे अविनाशी और अनन्तकाल-स्थायी हैं।

(प्रश्न) अविनाशी और अनन्तकाल-स्थायी किस तरह हैं ?

(उत्तर) भगवान् कहते हैं :—

न त्वेवाहं जातु नासं न त्वं नेमे जनाधिपः।
न चैव न भविष्यामः सर्वे वयमतः परम् ॥ १२ ॥

मैं, तुम और ये राजा-महाराजा पहले कभी नहीं थे सो नहीं, और उसी तरह इस देहके छुटनेपर हम सब लोग न रहेंगे, सो भी नहीं।

क्या मैं पहले कभी नहीं था, या तू नहीं था, या ये सब राजा-महाराजा नहीं थे ? अथवा, आगे आने वाले समय में, इस देह को छोड़कर, हम सब फिर न होंगे ? तात्पर्य यह है कि मैं, तू और ये राजा-महाराजा पहले भी थे, अब हैं ही, और आगे भी इसी भाँति होंगे। अनन्तकाल से हम जन्म लेते और मरते चले आ रहे हैं। हमने हज़ारों वार देह छोड़ी ; पर हम कभी न मरे ; इस वार देह छोड़कर भी हम फिर इसी तरह दूसरी देह में पैदा होंगे। आत्मा नित्य, अमर और अविनाशी है। भूत, भविष्यत्, वर्त्तमान, इन तीनों कालों में उसका नाश नहीं है।

(प्रश्न) जीव को हम रोज़ जन्मते और मरते देखते हैं ; फिर उसे अमर, अविनाशी कैसे कह सकते हैं ?

(उत्तर) आगे की व्याख्या देखिये :—

देहिनोऽस्मिन्यथा देहे कौमारं यौवनं जरा।
तथा देहान्तरप्राप्तिर्धीरस्तत्र न मुह्यति ॥ १३ ॥

जिस तरह देहमें रहनेवाले—देही—को एक ही शरीरमें बचपन,

जवानी और बुढ़ापा होता है ; उसी तरह उसका एक देह छोड़कर दूसरी देह बदलना है। धीर पुरुष इस बातमें मोह नहीं करते।

हम देखते हैं कि, देह में रहने वाले—देही—की वर्त्तमान देहमें, बिना किसी तब्दीली के, बचपन, जवानी और बुढ़ापा तीन तरह की अवस्थाएँ हो जाती हैं। शरीरकी अवस्थाएँ बदलती रहती हैं, मगर शरीर के अन्दर रहने वाला जीवात्मा जैसा का तैसा बना रहता है ; यानी शरीर की अवस्था बदलने पर, उसकी अवस्था में कुछ भी फेरफार नहीं होता। बचपन की अवस्था के अन्त में, वह मर नहीं जाता और जवानी की अवस्था के शुरू में, वह जन्म नहीं लेता। वह, बिना किसी तब्दीली के बचपन से जवानी और जवानी से बुढ़ापे के शरीर में चला जाता है। इस समय, मनुष्य यह समझकर कि, हमारा वर्त्तमान शरीर तो बना ही हुआ हैं, केवल शरीर की अवस्थाएँ बदल गई हैं, रञ्ज नहीं करता ; लेकिन वर्त्तमान देह के एकदम छोड़ने के समय उसे, मोह के कारण, शोक होता है ; लेकिन ऐसा शोक केवल अज्ञानियों को ही होता है। शोक करने की ज़रूरत ही क्या है ? पुराने, सड़े, गले, रोगपूर्ण शरीर के छोड़ते ही दूसरा नया ताज़ा शरीर, निश्चय ही, मिलता है ; फिर इसमें शोक की कौनसी बात है, समझमें नहीं आता।

जब कि हम जवानी के सुन्दर, हृष्ट-पुष्ट, बलवान शरीर को खोकर बुढ़ापे का कुरूप, निर्बल और रोगपूर्ण शरीर पाते हैं, तो इस सड़े गले शरीर से ही परम सन्तुष्ट रहते हैं। जब हम जवानी का अच्छा शरीर खोकर शोक नहीं करते, तब हमारा बुढ़ापे के बिल्कुल ख़राब शरीर के लिये शोक करना महज़ नादानी है ; बल्कि हमें ऐसे मौक़े पर तो ख़ूब खुश होना चाहिये ; क्योंकि पुराने के बदले में नया शरीर मिलेगा। शरीर के अन्दर रहने वाला आत्मा मुसाफ़िर है और शरीर जिसमें वह रहता है सराय के समान है। क्या मुसाफ़िर एक सराय छोड़कर दूसरी में जाने के समय रञ्ज करता है ? हरगिज़ रञ्ज नहीं करता। उसी तरह एक शरीर को छोड़कर दूसरे में जाने के समय रञ्ज न करना

चाहिये। मान लो, मोहन नाम का मनुष्य एक ऐसे मकान में रहता है, जो एकदम मैला है, जिसमें जगह-जगह पानी चूता है और जिसमें सिवा दुःख के ज़रा भी आराम नहीं हैं। अगर उसके लिये उसका बाप एक बहुत ही सुन्दर नया मकान बनवा दे और उससे कहे कि, तुम उस पुराने सड़े-गले मकानको छोड़कर नयेमें चले जाओ, तो क्या मोहन उस समय दुःखी होगा ? हर्गिज़ नहीं। अगर वह अक़्लमन्द है, तो ख़ूब ख़ुश होगा। बस, इन्हीं सब बातों को विचारकर, बुद्धिमान लोग, एक शरीर छोड़कर दूसरे में जाने के समय, मुतलक़ रञ्ज नहीं करते।

लिख सके। यह चूर्ण खानेमें दिल-खुश और सुस्वाद है, अग्नि को जगाता और भोजनको पचाता है। कैसाही अधिक खाना खा लीजिये, फिर पेट ख़ाली का ख़ाली हो जायगा। अजीर्ण (बदहज़मी) को पेटमें जातेही भस्म कर देता है। खट्टी डकारें आना, जी मिचलाना, उल्टी होना, पेट भारी रहना, पेटकी हवा न खुलना, पेट या पेड़ू का कड़ा रहना, पेटमें गोला सा बना रहना, पाखाना साफ न होना आदि पेटके सारे रोगोंके नाश करनेमें रामवाण या विष्णु भगवान्‌का सुदर्शन चक्र है। दाम छोटी शीशीका ॥) बड़ीका १) है।

अतिसारगजकेशरी चूर्ण।

इस चूर्ण के सेवन से आँव-खूनके दस्त, पतले दस्त यानी हर तरह का घोर अतिसार भी बात की बातमें आराम हो जाता है। आज़मूदा दवा है। हर गृहस्थ को एक शीशी पास रखनी चाहिये। दाम १ शीशीका १)

इनमें से तबियत चाहे जिस दवाको आप आज़मा लीजिये! आपको दिल खोल कर तारीफ़ करनी ही पड़ेगी। कितनी ही दवाओं के सम्बन्ध में हमने इस ग्रन्थकी बची हुई जगहों में लिखा है। वे सभी दवाएँ परीक्षित और रामवाण हैं।

हरिबटी।

इन गोलियोंके सेवन करनेसे सब तरहकी संग्रहणी, अतिसार, ज्वरातिसार, रक्तातिसार, निश्चय ही, आराम होते हैं। इन्हें हर गृहस्थ और मुसाफिर को सदा पास रखना चाहिये। समय पर बड़ा काम देती हैं। हज़ारों बार आज़माइश हो चुकी है। दाम १ शीशीका ॥)

पता—हरिदास एण्ड कम्पनी,

☞ २०१ हरिसन रोड, कलकत्ता।